MANUEL DE L'UTILISATEUR
Elliptiques

Conçus et developpés au Canada

BODYGUARD

Mieux vivre

bodyguardfitness.com

Bodyguard, fabricant d'appareils cardiovasculaires depuis 1969

No. pièce: 691035

TABLE DES MATIÈRES

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN ELLIPTIQUE BODYGUARD 4
1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE ELLIPTIQUE E330X / E390X 6
1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR 6
1.1.1. E330X 6
1.1.2. E390X 7
1.1.3. Lexique de la console et des paramètres affichés 8
1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DE L'ELLIPTIQUE 9
1.2.1. Pause durant un exercice 9
1.2.2. Visualisation des paramètres d'un exercice 10
1.2.3. Mise en veille 10
2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT 11
2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES 11
2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE 11
2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE 11
2.4. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS 11
2.5. RÉCHAUFFEMENT 12
2.6. RÉCUPÉRATION 12
2.7. AVERTISSEUR SONORE 12
2.8. IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR 13
2.9. DURÉE DE LA PAUSE 14
2.10. ÉDITER LE MESSAGE DE BIENVENUE 14
2.11. OPTION SAUVEGARDE 15
2.12. OPTION HORLOGE 15
2.13. LONGUEUR DES SEGMENTS 16
2.14. MISE EN VEILLE 16
3. PROGRAMMES D'EXERCICE DU E330X ET DU E390X 17
CATÉGORIES DE PROGRAMMES 18
3.1. JUSTGO^{MC} 19
3.2. SOYEZ ACTIF 19
3.3. TONUS SILHOUETTE 23
3.4. FRÉQUENCE CARDIAQUE 26
3.5. PROGRAMME PERSONNALISÉ 28
3.6. PLEIN AIR (E390X SEULEMENT) 29
3.7. ENTRAÎNEMENT SPORTIF (E390X SEULEMENT) 31
3.8. TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (E390X SEULEMENT) 33
3.9. AJOUTER DU TEMPS (E390X SEULEMENT) 34
4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 35
4.1. SYSTÈME DE LECTURE TACTILE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 35
4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 35
5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR 37
5.1. TEST DE LA NVRAM 37
5.2. TEST DU CLAVIER 37
5.3. TEST DE L'AFFICHAGE 38
5.4. TEST DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 38
5.5. TEST DE L'HORLOGE 38
5.6. TEST DE LA CARTE À PUCE 38
5.7. TEST DE SON 38
5.8. TEST DU FREINAGE 38
5.9. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE 39
5.10. STATISTIQUES 39
6. INFORMATION SUR L'ENTRETIEN 40
6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL 40
6.2. LISTE DES VÉRIFICATIONS POUR DÉPANNAGE RAPIDE 41
6.3. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES 42
7. REPÈRE VISUEL DES PIÈCES 43

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN ELLIPTIQUE BODYGUARD

Bodyguard Fitness se consacre à créer et à assembler les équipements de conditionnement physique les plus performants sur le marché. Ce manuel traite des grandes lignes concernant l'utilisation des elliptiques E330X et E390X de Bodyguard Fitness, les règles de sécurité et les vérifications d'entretien de base.

Lorsque votre appareil a besoin d'entretien, il est essentiel de donner au distributeur Bodyguard Fitness le numéro de modèle de votre appareil, le numéro de série et la date d'achat. Les numéros de modèle et de série sont situés à l'avant de l'appareil, près de l'interrupteur. Inscrivez les renseignements importants concernant votre appareil dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.

Nom du produit	
Numéro du modèle	
Numéro de série	
Date de l'achat	
Nom du détaillant	
Numéro de téléphone du détaillant	

Veuillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à Bodyguard Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat afin que la garantie de votre E330X ou E390X soit enregistrée. Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour de votre appareil. Elle sert aussi à déterminer la date réelle de la vente.

NOTE – La garantie débute à la date d'achat. Sans carte de garantie, notre base de données indique que la garantie commence à la date de la vente du produit au distributeur et non à l'utilisateur. Notez aussi que la garantie de l'elliptique s'applique seulement au propriétaire initial de l'appareil. La garantie est non transférable en cas de revente de l'appareil.

Vous pouvez aussi rapidement effectuer l'enregistrement en ligne à : **www.bodyguardfitness.com**.

Avis de sécurité - IMPORTANT

VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT AVANT D'ENTREPRENDE L'ASSEMBLAGE OU D'UTILISER CET APPAREIL D'EXERCICE

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'entreprendre l'assemblage ou l'utilisation du E330X ou du E390X. Conservez ces instructions et reportez-vous au manuel si vous n'êtes pas familier avec le fonctionnement de l'appareil.

AVERTISSEMENT – Il est recommandé de lire attentivement ce manuel d'instructions avant de commencer à utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

WARNING – Before using any of this equipment, read this owner's manual carefully. Use of this equipment by people with heart or other medical problems may result in serious injury. Consult your physician before using this equipment, and continue to do so periodically as you continue to use this equipment. Cease exercising immediately if you feel dizzy, faint or short of breath. Using this equipment improperly or in a manner other than that prescribed by these instructions may result in serious injury.

Pour votre sécurité personnelle

- Ne pas déposer de serviettes ni de vêtements sur votre elliptique.
- Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur, de l'entrée électrique, de l'interrupteur ou tout autre partie de l'elliptique.
- Avant de couper l'alimentation électrique, quitter d'abord le programme en cours et éteignez ensuite l'appareil à l'aide du commutateur situé à l'avant de l'appareil. Pour réduire tout risque de choc électrique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation en tirant sur le fil. Retirez plutôt le cordon de la prise en tirant sur la fiche.
- Ne faites pas fonctionner l'elliptique si le cordon d'alimentation est endommagé ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec votre distributeur ou le fabricant pour le faire remplacer.
- Gardez le cordon d'alimentation éloigné de toutes les parties mobiles de l'elliptique, telles que les roulettes arrière et les roues de transport.
- Si vous devez utiliser une rallonge électrique, elle doit être au minimum de calibre égale au cordon d'alimentation, soit 18 AWG. Veuillez également garder les fils loin des parties mobiles de l'elliptique.
- Placez l'appareil de façon à pouvoir couper facilement l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Ne laissez aucun enfant s'approcher de l'elliptique lorsqu'il est en marche ou sans surveillance.
- L'elliptique ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Faites toujours face à l'ordinateur lors de l'utilisation de l'appareil, ne l'utilisez jamais en sens inverse.
- Ne placez pas l'elliptique trop près de meubles ou d'objets faisant obstacle. Aucun objet ne doit obstruer les côtés et l'arrière de l'appareil.
- Portez des vêtements et chaussures d'exercices lorsque vous utilisez l'elliptique.

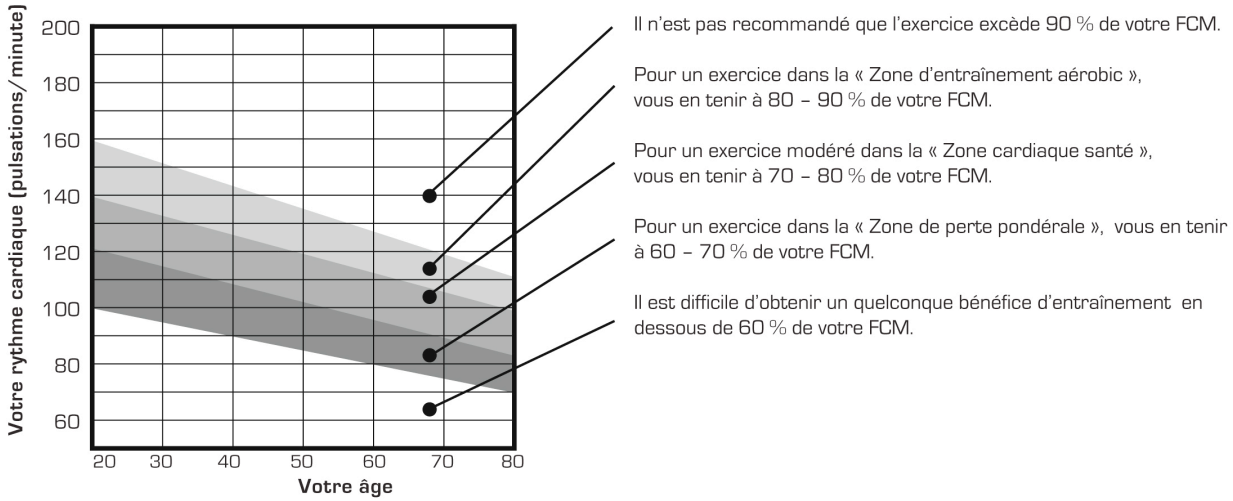
Informations d'ordre électrique

ATTENTION – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité. L'entretien doit être effectué UNIQUEMENT par une personne qualifiée, spécialisée dans les équipements de marque Bodyguard. Pour toute question sur le montage, l'utilisation ou la réparation de votre appareil, veuillez communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Tous les ajustements ou réparations nécessaires pendant la période de garantie doivent être faits par un distributeur Bodyguard agréé.

NOTE – Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle, au **1 418 228- 8934 / 1 888 407- 3784.**

Pour connaître votre fréquence cardiaque

Afin de déterminer la fréquence cardiaque recommandée, sélectionnez le programme d'exercice que vous souhaitez suivre. Votre fréquence cardiaque maximale (FCM) se calcule comme suit : **FCM = 220 – âge**. Il est important de ne pas excéder un certain niveau de fréquence cardiaque. Voir le graphique suivant :
Zone : 60-70% = Zone de perte pondérale, 70-80% = Zone cardiaque santé, 80%-90% = Zone d'entraînement aérobic.


Votre rythme cardiaque (pulsations/minute)
200
180
160
140
120
100
80
60
20
30
40
50
60
70
80
Votre âge
Il n'est pas recommandé que l'exercice excède 90 % de votre FCM.
Pour un exercice dans la « Zone d'entraînement aérobic », vous en tenir à 80 – 90 % de votre FCM.
Pour un exercice modéré dans la « Zone cardiaque santé », vous en tenir à 70 – 80 % de votre FCM.
Pour un exercice dans la « Zone de perte pondérale », vous en tenir à 60 – 70 % de votre FCM.
Il est difficile d'obtenir un quelconque bénéfice d'entraînement en dessous de 60 % de votre FCM.

1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE ELLIPTIQUE E330X / E390X

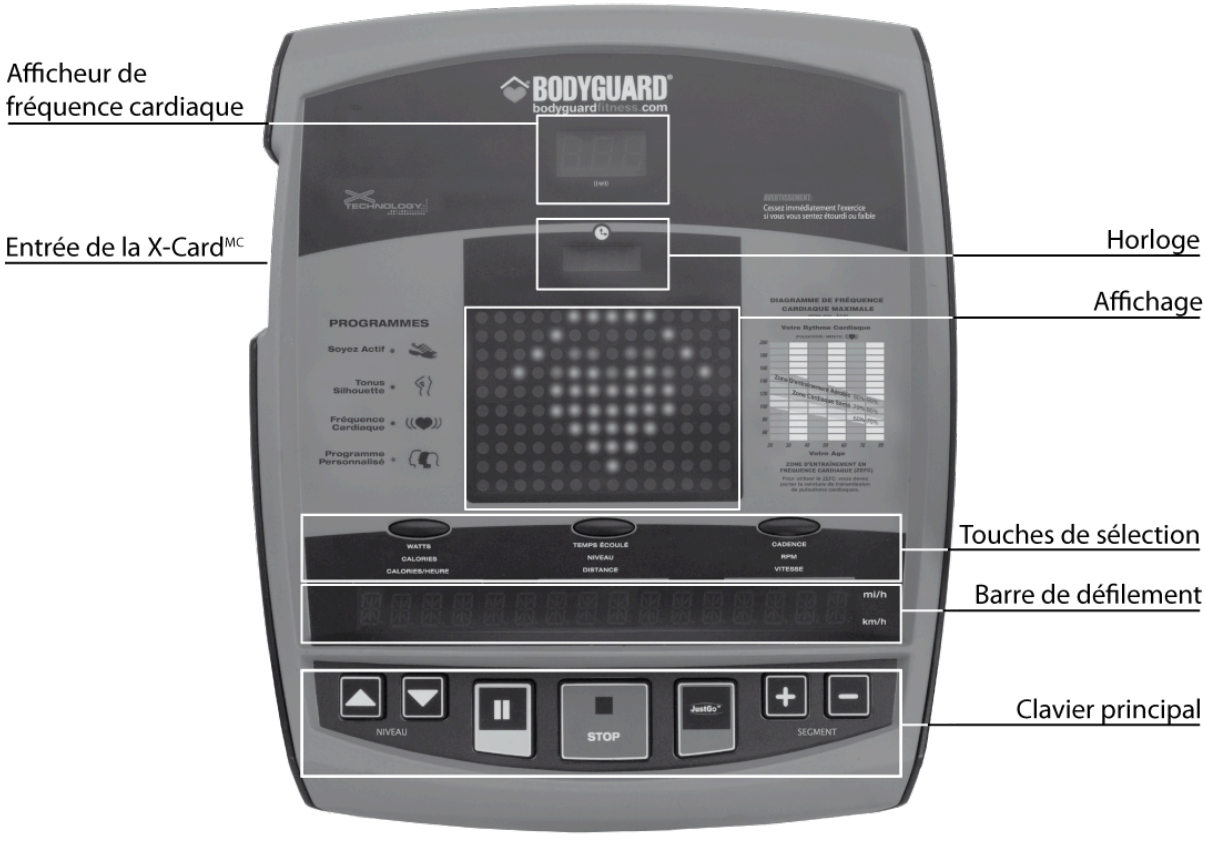
Chaque elliptique est muni d'un ordinateur avec écran à DEL (diode électroluminescente). Les fonctions de contrôle, dont les programmes et les caractéristiques sont uniques, ont été conçues afin de répondre à vos besoins, de vous offrir les meilleurs exercices possibles et d'afficher clairement les données importantes sur vos progrès. Vous familiariser avec les fonctions de l'écran de l'ordinateur et avec chaque programme vous permettra de tirer le plus grand bénéfice de votre programme d'entraînement.

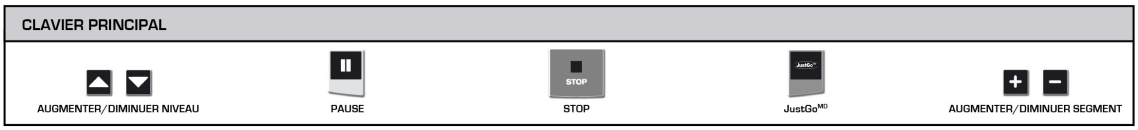
1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR

1.1.1. E330X

Le E330X est muni d'un écran de 10,5 cm X 7,5 cm (4,25'' X 2,75''). Surdimensionné et très lumineux, l'écran de couleur verte (2 tons) affiche la résistance de freinage et la vitesse cible de votre programme de conditionnement physique. L'axe vertical représente les valeurs de résistance et de vitesse. Chaque point représente un niveau de résistance supérieur, ainsi qu'un niveau de vitesse supérieur. Le programme commence à gauche et se termine à l'extrême droite de l'écran (vert foncé : résistance de freinage / vert pâle : vitesse cible).

Pour plus de détails sur les parties de la console du E330X, référez-vous au lexique de la section 1.1.3 : AFFICHAGE, AFFICHEUR DE FRÉQUENCE CARDIQUE, HORLOGE, BARRE DE DÉFILEMENT, FENÊTRES D'INFORMATION, CLAVIER PRINCIPAL, TOUCHES DE SÉLECTION, ENTRÉE DE LA X-CARD^{MC}. Dans la section du lexique, vous trouverez aussi des informations sur les paramètres affichés par la console : CALORIES, CALORIES/HEURE, CALORIES DÉPENSÉES, DURÉE TOTALE, TEMPS ÉCOULÉ, NIVEAU, DISTANCE, DISTANCE TOTALE, CADENCE, RPM, WATTS, VITESSE, VITESSE CIBLE, FRÉQUENCE CARDIAQUE.

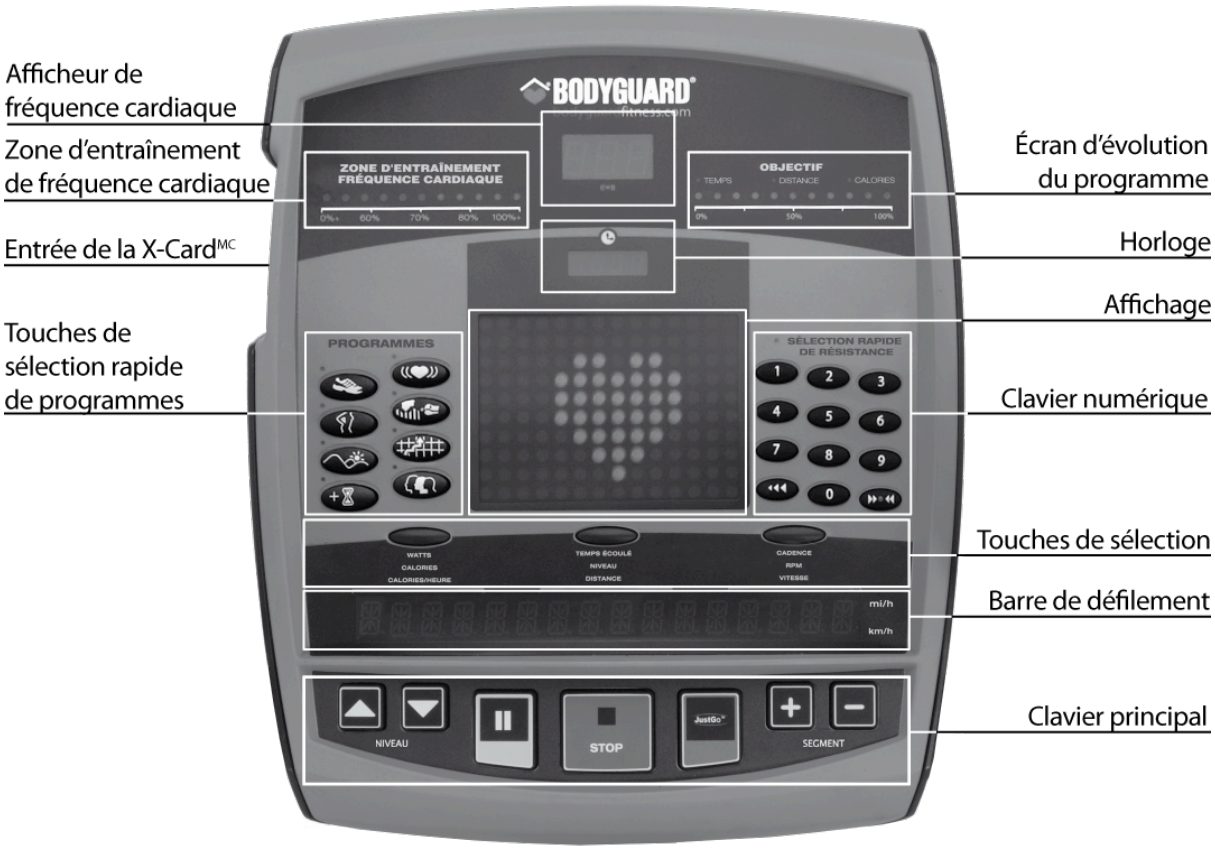


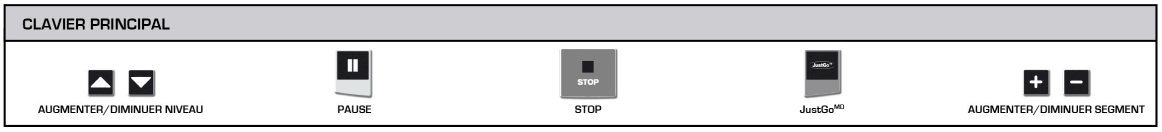


1.1.2. E390X

Le E330X est muni d'un écran de 10,5 cm X 7,5 cm (4,25'' X 2,75''). Surdimensionné et très lumineux, l'écran trois couleurs affiche la résistance de freinage, la vitesse cible et la position durant votre programme de conditionnement physique. L'axe vertical représente les valeurs de résistance et de vitesse. Chaque point représente un niveau de résistance supérieur, ainsi qu'un niveau de vitesse supérieur. Le programme commence à gauche et se termine à l'extrême droite de l'écran (ligne rouge : vitesse cible / ligne verte : résistance de freinage / ligne orange : évolution des exercices).

Pour plus de détails sur les parties de la console du E390X, référez-vous au lexique de la section 1.1.3 : AFFICHAGE, AFFICHEUR DE FRÉQUENCE CARDIQUE, HORLOGE, BARRE DE DÉFILEMENT, FENÊTRES D'INFORMATION, CLAVIER PRINCIPAL, TOUCHES DE SÉLECTION, ENTRÉE DE LA X-CARD^{MC}, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES, CLAVIER NUMÉRIQUE, ZONE D'ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, ÉCRAN D'ÉVOLUTION DU PROGRAMME. Dans la section du lexique, vous trouverez aussi des informations sur les paramètres affichés par la console : CALORIES, CALORIES/HEURE, TEMPS ÉCOULÉ, NIVEAU, DISTANCE, CADENCE, RPM, WATTS, VITESSE, VITESSE CIBLE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, POSITION DU CORPS.





1.1.3. Lexique de la console et des paramètres affichés

AFFICHEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE. L'afficheur de fréquence cardiaque permet de visualiser votre fréquence cardiaque en un coup d'œil. Les valeurs sont en battements par minute (BPM).

BARRE DE DÉFILEMENT ET FENÊTRES D'INFORMATION. L'écran alphanumérique à 16 caractères permet d'entrer ses informations personnelles avant de débuter un programme. Par la suite, lors de l'entraînement, la barre de défilement et les fenêtres d'information affichent les divers paramètres calculés par l'elliptique tels que la VITESSE, la FRÉQUENCE CARDIAQUE, les CALORIES DÉPENSÉES, etc.

CADENCE. Le temps prévu pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse où vous allez. Les pas au kilomètre ou au mille sont affichés en minutes et secondes.

CALORIES. Le nombre total de calories dépensées depuis le début de l'exercice.
Ce paramètre affiche une évaluation des valeurs réelles de votre exercice. Les évaluations reposent sur des données formelles et des tests approuvés par des spécialistes et des médecins.

CALORIES DÉPENSÉES. Chiffre calculé à la fin de l'exercice. Il s'agit de l'estimation de la dépense totale en calories.

CALORIES/HEURE. La dépense calorique à l'heure qui se base sur le niveau réel d'intensité de l'exercice.

DISTANCE. La distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice, de 0 à 99 km ou de 0 à 99 milles.

DISTANCE TOTALE. Chiffre calculé à la fin de l'exercice. Il s'agit de la distance totale parcourue.

DURÉE TOTALE. Chiffre calculé à la fin de l'exercice. Il s'agit de la durée totale de l'exercice en minutes et en secondes.

FRÉQUENCE CARDIAQUE. La fréquence cardiaque lue par la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque ou calculée au contact des mains sur la barre de lecture de fréquence cardiaque. Elle est indiquée en battements par minute (BPM).

NIVEAU. Le niveau choisi. Il peut varier de 1 à 15 pour les programmes avec niveau de difficulté et de 11 à 20 pour les programmes avec niveau de résistance.

POSITION DU CORPS. La position à maintenir dans divers segments de certains programmes.

RPM. La vitesse calculée en révolution par minute.

TEMPS ÉCOULÉ. Le temps écoulé depuis le début de chaque programme, échelonné entre 0 à 99 minutes pour le programme **JustGo**[MC] et de 0 à un maximum de 6 heures pour les autres programmes.

VITESSE. La vitesse en kilomètres à l'heure ou en milles à l'heure.

VITESSE CIBLE. La vitesse en RPM à atteindre. Une flèche apparaît sur la console pour indiquer si vous devez augmenter ou diminuer votre vitesse afin de maintenir cette vitesse cible.

WATTS. Le niveau d'efforts relatif au RPM.

CLAVIER PRINCIPAL. Le clavier principal est constitué de touches en silicones. Les diverses touches sont les suivantes : **JustGo**[MC], **STOP**, **PAUSE** et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** et **AUGMENTER/DIMINUER RÉSISTANCE**.

JustGo[MC]. Permet de commencer votre exercice rapidement, sans sélectionner de programme ou indiquer de paramètres. Appuyez deux fois sur la touche pour débuter le programme **JustGo**[MC] et enregistrer les modifications à apporter aux réglages.

STOP. Permet d'annuler le choix d'un programme ou de sortir du programme en cours ou du menu.

PAUSE. Permet d'arrêter temporairement le programme (sans toutefois en effacer les paramètres) et le reprendre ultérieurement en appuyant sur **JustGo**[MC].

AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU. Ces touches permettent de modifier le niveau de difficulté du programme. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT. Ces touches permettent de modifier le niveau de résistance d'un segment. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

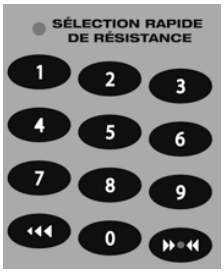
HORLOGE. L'horloge permet de consulter l'heure durant votre exercice. Pour ajuster l'horloge, voir la section 2.12.

TOUCHES DE SÉLECTION. Permettent de changer, pendant un exercice, le paramètre affiché sur la barre de défilement en appuyant une fois sur la touche de sélection adjacente. Pour obtenir l'information en mode balayage, vous n'avez qu'à maintenir la touche enfoncée pendant trois secondes. Pour désactiver le balayage, vous n'avez qu'à appuyer sur la touche de sélection une fois de plus.

ENTRÉE DE LA X-CARD^{MC}. Facile d'utilisation, cette carte vous permet d'entreprendre un suivi personnalisé grâce à l'accès à des programmes donnés et à l'entraîneur personnel de votre choix. Vous bénéficiez ainsi de programmes d'entraînement adaptés à vos objectifs et à votre niveau de forme physique. Pour plus d'information, contactez le **1 888 407-3784** ou visitez le **www.bodyguardfitness.com**.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES (E390X). Les touches de sélection rapide de programmes permettent de sélectionner rapidement le programme de votre choix. Pour plus de détails sur les programmes disponibles, voir la section 3.

CLAVIER NUMÉRIQUE (E390X). Le clavier numérique permet d'entrer des données tels que la durée, votre poids, la distance, le rythme cardiaque cible, etc. Ces touches peuvent également devenir un clavier de sélection rapide.



TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE RÉSISTANCE. Ces touches peuvent être utilisées pour varier la résistance de la machine sans utiliser les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Sélectionnez simplement la résistance désirée à l'aide du clavier numérique et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.

TOUCHE EFFACEMENT. Cette touche vous permet de retourner en arrière si vous avez fait une erreur en entrant vos données.

TOUCHE ENTER. Cette touche permet de valider les données entrées dans l'ordinateur de la console. Vous pouvez aussi utiliser la touche **JustGo^{MC}**.

ZONE D'ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (E390X). La zone d'entraînement de fréquence cardiaque indique, selon une échelle de pourcentage, la zone de fréquence cardiaque où vous vous situez : Zone de perte pondérale, Zone cardiaque santé ou Zone d'entraînement aérobic. Pour connaître la façon de déterminer votre niveau de fréquence cardiaque, référez-vous à la section « *Pour connaître votre fréquence cardiaque »* à la page 5 du manuel.

ÉCRAN D'ÉVOLUTION DU PROGRAMME (E390X). L'écran d'évolution du programme permet de voir, selon une échelle de pourcentage, votre évolution en fonction de votre objectif déterminé en temps, en calories ou en distance.

1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DE L'ELLIPTIQUE

Avant de commencer à utiliser votre appareil, apprenez à connaître les fonctions de base de l'ordinateur, puis à la section suivante, découvrez les réglages possibles.

1.2.1. Pause durant un exercice

Pendant un exercice, vous pouvez faire une pause en appuyant sur la touche **PAUSE**. Pour ce faire :

1. Appuyez sur la touche **PAUSE** si vous voulez arrêter momentanément l'exercice. Un message indiquant le temps de pause qu'il vous reste apparaît à l'écran. Le décompte commence lorsque vous appuyez sur la touche.
2. Si vous désirez poursuivre l'exercice, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour reprendre votre programme.
3. Si vous désirez annuler l'exercice pendant la pause, appuyez sur la touche **STOP**. L'exercice est alors terminé et le sommaire des paramètres de votre programme d'exercice s'affiche, de même que l'option SAUVEGARDE.

NOTE – Si le temps de pause est dépassé, l'exercice se termine automatiquement.

1.2.2. Visualisation des paramètres d'un exercice

À la fin de chaque exercice, l'ordinateur affiche en boucle ces trois paramètres d'exercice : DISTANCE TOTALE, CALORIES DÉPENSÉES et DURÉE TOTALE de l'exercice (voir la définition de ces paramètres à la section 1.1.3).

Sur le E330X, tous les paramètres de l'exercice sont affichés pendant deux (2) minutes en boucle ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur **STOP** pour sortir et revenir à l'écran d'accueil. Si vous ne désirez pas afficher les paramètres, appuyez sur la touche **STOP** pour revenir à l'écran d'accueil. Pour le E390X, les paramètres s'affichent en boucle pendant 30 secondes (ces valeurs sont celles par défaut, vous pouvez les modifier, voir la section 2.14).

1.2.3. Mise en veille

Après une période d'inactivité (15 minutes par défaut), votre E330X se met en mode veille (30 secondes pour un E390X). Cette option est activée par défaut. Si toutefois vous désirez la désactiver ou changer les paramètres, référez-vous à la section 2.14.

2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT

L'elliptique offre des fonctions uniques permettant à l'utilisateur de l'adapter à son environnement actuel. L'ordinateur peut aussi afficher une série d'options de diagnostics ou de calibrage. L'elliptique vous donne la possibilité de sélectionner et de modifier les réglages suivants :

2.1 Accès au Menu Réglages
2.2 Langue (français ou anglais)
2.3 Unité de distance (kilomètres ou milles)
2.4 Unité de poids (kilogrammes ou livres)
2.5 Réchauffement
2.6 Récupération
2.7 Avertisseur sonore
2.8 Identification de l'utilisateur
2.9 Durée de la pause
2.10 Éditer le message de bienvenue
2.11 Option de sauvegarde
2.12 Option horloge
2.13 Longueur de segment
2.14 Mise en veille

2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES

Pour afficher les réglages énumérés ci-dessus, vous devez entrer dans le Menu RÉGLAGES comme suit :
1. Pendant que l'écran d'accueil défile, appuyez sur la troisième touche de sélection (à droite de la console), pendant 3 secondes.
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir le type de réglage à modifier.

2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE

Vous pouvez afficher toutes les instructions à l'écran en deux langues.

Pour sélectionner la langue désirée, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option LANGUE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez la langue d'affichage (ANGLAIS ou FRANÇAIS). Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. À partir de maintenant, les textes s'affichent dans la langue choisie.

2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE

L'unité de distance peut être affichée en kilomètres ou en milles.

Pour choisir l'unité de distance, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UNITÉ DE DISTANCE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'unité de distance que vous désirez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOMÈTRES ou MILLES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir l'unité de distance désirée.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. À partir de maintenant, les valeurs de distance et de vitesse s'affichent selon l'unité de votre choix.

2.4. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS

L'unité de poids peut être affichée en kilogrammes ou en livres.

Pour choisir une unité de poids, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UNITÉ DE POIDS et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'unité de poids que vous désirez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOGRAMMES ou LIVRES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir l'unité de poids désirée.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. À partir de maintenant, les valeurs de poids s'affichent selon l'unité choisie.

2.5. RÉCHAUFFEMENT

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de réchauffement avant un exercice. Votre E330X ou votre E390X possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer la période de réchauffement sur votre elliptique. Lorsque l'option RÉCHAUFFEMENT est activée, un écran de réchauffement s'affiche avant chaque exercice. Il faut savoir que le programme **JustGo**[MC] ne permet pas d'afficher les écrans de réchauffement. Vous devez donc fixer vous-même vos propres périodes de réchauffement.

La période de réchauffement est d'une durée ajustable de 1 à 10 minutes. Par défaut, la durée est de 3 minutes. Pendant le réchauffement, le temps, la distance et les calories ne s'accumulent pas aux paramètres de l'exercice suivant la période de réchauffement. Cette période est divisée en 3 parties.

Partie 1 : 40 % en intensité du premier segment de l'exercice.
Partie 2 : 60 % en intensité du premier segment de l'exercice.
Partie 3 : 80 % en intensité du premier segment de l'exercice.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCHAUFFEMENT, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option RÉCHAUFFEMENT et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix. Appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC].
3. Pour ajuster la durée du réchauffement, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou utilisez le clavier numérique (E390X). À partir de maintenant, l'option de réchauffement est activée ou désactivée, selon votre sélection.

NOTE – Si vous désirez annuler la période de réchauffement en cours, appuyez simplement sur la touche **STOP**.

2.6. RÉCUPÉRATION

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de récupération après un exercice. Votre E330X ou votre E390X possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer la période de récupération sur l'elliptique. Lorsque l'option RÉCUPÉRATION est activée, un écran de récupération s'affiche après chaque exercice. Il faut savoir que le programme **JustGo**[MC] ne permet pas d'afficher les écrans de récupération. Quand vous utilisez ce programme, vous devez donc fixer vous-même vos propres périodes de récupération.

La durée de récupération peut être ajustée de 1 à 10 minutes. Par défaut, la durée est de 3 minutes. Pendant la récupération, le temps, la distance et les calories ne s'accumulent pas aux paramètres de l'exercice suivant la période de récupération.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCUPÉRATION, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option RÉCUPÉRATION et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix. Appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC].
3. Pour ajuster la durée de la récupération, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** ou utilisez le clavier numérique. À partir de maintenant, l'option de RÉCUPÉRATION est activée ou désactivée, selon l'option choisie.

NOTE – Si vous désirez annuler la période de récupération en cours, appuyez simplement sur la touche **STOP**.

2.7. AVERTISSEUR SONORE

L'avertisseur sonore peut être activé ou désactivé.

Pour activer l'avertisseur sonore ou le désactiver, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option AVERTISSEUR SONORE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. En choisissant ACTIVER ou DÉSACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**, vous pouvez activer ou désactiver cette option. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter lorsque vous avez choisi. À partir de ce moment, l'avertisseur sonore est activé ou désactivé, selon votre choix.

2.8. IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR

L'option IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR permet à l'elliptique de reconnaître des utilisateurs et d'entrer automatiquement leur poids ainsi que d'autres informations lorsque nécessaire, et ce avant chaque programme lorsque l'option est activée. Le E330X reconnaît jusqu'à 2 utilisateurs tandis que le E390X en reconnaît quatre.

Chaque fois que l'option IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR est utilisée, le poids de l'utilisateur est entré automatiquement dans chaque programme d'exercices. Voilà pourquoi le poids de l'utilisateur n'est pas requis lors du réglage du programme. En outre, l'âge de l'utilisateur est entré automatiquement dans les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour calculer la fréquence cardiaque maximale.

L'IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR donne accès aux options suivantes :

2.8.1. Activer l'utilisateur

Pour activer un utilisateur, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'option ACTIVER UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**, choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER et appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

Alors que l'option UTILISATEUR est activée, l'elliptique vous invite à choisir un utilisateur à chaque début de programme.

2.8.2. Créer l'utilisateur

Pour créer un utilisateur, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez CRÉER UTILISATEUR et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter. Le curseur se place à la dernière case disponible dans la mémoire. Si aucune case mémoire n'est disponible, allez dans l'option SUPPRIMER UN UTILISATEUR.
3. Au total, 5 caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'utilisateur. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour naviguer entre les espaces 1 et 5. La flèche pointant vers le haut bouge vers la gauche et celle pointant vers le bas bouge vers la droite.
   Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous désirez laisser un espace vide, faites simplement un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Une fois qu'un espace est rempli, déplacez-vous vers le prochain. Répétez cette procédure jusqu'à ce que vous ayez complété la création de votre nom d'utilisateur. Si vous désirez modifier un caractère avant d'avoir terminé, appuyez sur **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour reculer le curseur. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider votre nom d'utilisateur.
4. Entrez votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre poids (de 20 à 158 kilogrammes ou de 50 à 350 livres) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et appuyez sur **JustGo**[MC].
6. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au menu principal IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR.

2.8.3. Modifier l'utilisateur

Pour modifier les paramètres d'un utilisateur, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez MODIFIER UTILISATEUR et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
3. Choisissez l'utilisateur que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**, et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez le nouveau nom d'utilisateur en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** (Voir CRÉER UTILISATEUR) et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Maintenant, entrez votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X), et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
6. Entrez votre poids (de 20 à 158 kilogrammes ou de 50 à 350 livres) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de + /- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
7. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au menu principal IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR.

2.8.4. Effacer l'utilisateur

Pour supprimer un utilisateur, choisissez EFFACER UTILISATEUR dans le Menu RÉGLAGES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour supprimer cet utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet utilisateur, appuyez sur la touche **STOP**.

NOTE – Si vous optez pour la suppression d'un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet utilisateur seront supprimés.

2.8.5. Voir les statistiques

Pour voir les statistiques d'un utilisateur, choisissez STATISTIQUES dans le Menu RÉGLAGES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Sélectionnez le nom de l'utilisateur dont vous voulez voir les statistiques. Les paramètres DISTANCE TOTALE, CALORIES DÉPENSÉES et DURÉE TOTALE sont accumulés lorsque l'option ACTIVER UTILISATEUR est choisie (voir la définition de ces paramètres à la section 1.1.3).

2.8.6. Effacer les statistiques

Pour effacer les statistiques d'un utilisateur, sélectionnez EFFACER LES STATISTIQUES dans le Menu RÉGLAGES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC]**.** Puis, choisissez l'utilisateur dont vous voulez effacer les statistiques et appuyez sur la touche **JustGo**[MC]**.**

2.9. DURÉE DE LA PAUSE

Pour modifier la durée de la pause, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Sélectionnez l'option DURÉE DE LA PAUSE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour y accéder.
2. Vous pouvez choisir entre 1 et 30 minutes pour la durée de la pause. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou utilisez les touches du clavier numérique (E390X). Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.10. ÉDITER LE MESSAGE DE BIENVENUE

Cette option vous permet de modifier le message de bienvenue qui défile à l'écran. Il y a déjà un message de bienvenue par défaut sur votre elliptique, affiché dans la langue que vous avez choisie (section 2.2). Si vous modifiez ce message, il ne sera modifié que dans la langue choisie.

Pour éditer le message de bienvenue, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option ÉDITER LE MESSAGE DE BIENVENUE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter. Pour modifier le message de bienvenue, entrez les lettres et caractères spéciaux un par un. Il y a 100 caractères alphanumériques qui peuvent être enregistrés.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER pour activer ou désactiver le message et appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Si vous sélectionnez ACTIVER, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour vous déplacer d'un espace à un autre. La flèche pointant vers le haut vous déplace vers la gauche et la flèche pointant vers le bas vous déplace vers la droite. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner une lettre de A à Z ou un chiffre de 0 à 9 pour inscrire les caractères de votre nouveau message. Si vous désirez mettre un espace entre 2 caractères, vous devrez choisir l'espace (case vide) situé entre les caractères 9 et A.
   Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour passer au prochain caractère. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez complété votre message de bienvenue. Si vous désirez modifier un caractère avant d'avoir complété votre message de bienvenue, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour faire marche arrière.
4. Une fois le message complété, appuyez sur **JustGo**[MC] pour le sauvegarder. Désormais, votre nouveau message de bienvenue sera affiché à l'écran d'accueil de l'appareil.

2.11. OPTION SAUVEGARDE

Pour sauvegarder à la fin d'un programme, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1). L'option par défaut est désactivée.

1. Sélectionnez l'option SAUVEGARDE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir ACTIVER ou DÉSACTIVER.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

2.12. OPTION HORLOGE

Pour modifier l'heure de l'horloge, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

2.12.1. Activation ou désactivation de l'horloge

1. Pour afficher ou masquer l'horloge, sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
3. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner ACTIVER ou DÉSACTIVER.

2.12.2. Mode de l'horloge

1. Pour choisir l'affichage en mode 12 ou 24 heures, sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
2. Sélectionnez MODE HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
3. Sélectionnez le mode 12 ou 24 heures en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.12.3. Réglage de l'heure

1. Pour régler l'heure, sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC]**.**
2. Sélectionnez RÉGLAGE HEURE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez l'heure en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien utilisez les touches du clavier numérique. Choisir entre 0 et 23 (pour le mode 24 heures) ou entre 1 et 12 (pour le mode 12 heures). Appuyez ensuite sur **JustGo**[MC] pour enregistrer.
4. Choisir entre AM et PM si vous utilisez le mode 12 heures. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Entrez les minutes en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien utilisez les touches du clavier numérique (E390X). Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.12.4. Réglage de la date

1. Pour entrer la date, sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Sélectionnez RÉGLAGE DATE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez l'année en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien utilisez les touches du clavier numérique (E390X). Choisissez une année entre 2000 et 2099. Appuyer sur **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez le mois en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien utilisez les touches du clavier numérique (E390X). Choisissez un mois entre 1 et 12. Appuyer sur **JustGo**[MC].
5. Entrez le jour en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien utilisez les touches du clavier numérique (E390X). Choisissez une journée entre 1 et 31. Appuyer sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.13. LONGUEUR DES SEGMENTS

Un segment est un point rond sur l'écran qui affiche les profils des programmes.

Pour modifier la durée d'un segment, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1). Un segment peut être défini en temps, distance et calories**.**

1. Sélectionnez LONGUEUR DE SEGMENT et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez entre DURÉE DES SEGMENTS (temps), CALORIES PAR SEGMENT (calories) ou LONGUEUR DE SEGMENT (distance) en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT.** Appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
3. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir la valeur des segments selon que vous ayez choisi la durée du segment en temps, distance ou calories **:**
   - Temps : 15 secondes, 30 secondes, 1 minute, 2 minutes ou 4 minutes
   - Distance : 0.01, 0.02, 0.05, 0.1, 0.2 ou 0.5 kilomètre ou mille
   - Calories : 1, 2, 5, 10 ou 15 calories
4. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

NOTE – Appuyez sur **STOP** pour sortir et revenir au menu principal.

2.14. MISE EN VEILLE

Cette option vous est offerte pour éteindre l'écran dans le but d'économiser l'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer de nouveau l'écran.

Pour modifier l'option MISE EN VEILLE, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Sélectionnez l'option MISE EN VEILLE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez ACTIVER OU DÉSACTIVER avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Si vous avez l'elliptique E330X, sélectionnez une durée de 1 à 30 minutes avant la mise en veille en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Si vous avez l'elliptique E390X, vous aurez à choisir de 5 à 30 secondes.
4. Appuyer sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

NOTE – Pour le E390X, la valeur par défaut pour la durée de la mise en veille est de 30 secondes. Si vous désactivez l'option, l'écran de votre elliptique s'éteindra dès que vous arrêterez de pédaler.

3. PROGRAMMES D'EXERCICE DU E330X ET DU E390X

Les programmes d'exercices du E330X et du E390X ont été pensés afin de vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme ou de maintien de la forme physique. Pour cela, ils ont été groupés par catégories afin que vous puissiez repérer rapidement le programme qui répond à vos besoins. Les programmes sont composés principalement de séries de résistances prédéterminées qui vous permettent d'avoir une variété de choix de programmes et d'intensités d'entraînement.

Afin de vous aider à maintenir vos objectifs musculaires et cardiovasculaires tout en restant motivé, Bodyguard a inclus des profils de vitesse cible dans certains programmes. Ces vitesses suggérées sont présentées sous forme de vitesse à atteindre afin que vous obteniez le maximum de bénéfice au niveau de votre entraînement, mais ne sont nullement imposées.

EXEMPLE : Affichage vitesse cible

Flèche indiquant que vous devez pédaler plus vite

De plus, différentes positions vous seront indiquées dans les programmes concernés pour vous aider à travailler plus efficacement certaines parties de votre corps.

EXEMPLE : Affichage position à tenir

Flèche indiquant que vous devez pédaler plus lentement

Afin de guider l'utilisateur et lui permettre de relever des défis personnels, l'affichage des elliptiques E330X et E390X l'accompagne tout au long de l'exercice. Certains programmes combinent des profils de vitesse cible et des positions suggérées. Vous pouvez à tout moment arrêter l'affichage des messages dans la barre de défilement, afin de retourner à l'affichage des paramètres de votre exercice régulier, en appuyant sur une des trois touches de sélection.

Chaque programme comporte entre 15 et 20 niveaux de difficultés, dépendamment du programme choisi. En augmentant ou en diminuant les niveaux, vous pouvez changer les profils de vitesse cible et/ou de résistance. Lorsqu'un programme offre des niveaux de difficultés, le niveau choisi est affiché au centre de la barre de défilement lorsque la lumière rouge (DEL) du paramètre de niveau est sélectionnée.

NOTE – Les profils de vitesse cible sont des vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, mais sont offertes pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement. Si une vitesse vous semble trop rapide ou trop lente, nous vous suggérons de choisir le rythme qui vous convient.

NOTE – L'option POSITION DU CORPS vous aide à tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement. Elle n'est nullement obligatoire. Si une position vous semble inconfortable, ne la prenez pas.

NOTE – Quand vous changez la résistance d'un segment lors d'un programme avec 15 niveaux de difficultés, la valeur de la résistance apparaîtra au centre de la barre de défilement. Ensuite, elle sera remplacée par le niveau de difficulté choisi pour ce programme si la lumière rouge (DEL) du paramètre de niveau est sélectionnée.

CATÉGORIES DE PROGRAMMES

	Catégorie de programmes	Programme	E330X	E390X
	3.1 JustGo^{MC}	JustGo^{MC}		
	3.2 Soyez actif	Manuel		
		Course		
		Défier ma course		
		Smart Reverse^{MC} (Vitesse arrière)		
		Colline		
		Intervalles		
		Objectif distance		
		Watts cible		
	3.3 Tonus silhouette	Pari minceur		
		Cuisses fermes		
		Musculation globale		
		Fesses de fer		
		Objectif calorie		
	3.4 Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque cible		
		Intervalles cardio		
		Perte de poids optimale		
	3.5 Programme personnalisé	Mémoire		
		Éditer programmes		
		Statistiques		
	3.6 Plein air	Course en montagne		
		Marche en montagne		
		Colline		
	3.7 Entraînement sportif	Golf		
		Football		
		Soccer		
		Hockey		
		Piste olympique		
	3.8 Test de condition physique	Test de condition physique		
	3.9 Ajouter du temps	Ajouter du temps		

3.1. JUSTGO[MC]

Le programme **JustGo[MC]** vous permet d'amorcer un exercice, manuellement contrôlé, en appuyant simplement sur une seule touche. Puisque le programme **JustGo[MC]** est le programme initial, il sera toujours affiché en premier afin de faciliter la sélection. Vous contrôlez entièrement la résistance des pédales pendant toute la durée du programme. Utilisez le programme **JustGo[MC]** si vous aimez vous entraîner à des vitesses constantes avec peu ou pas de changements durant l'exercice.

Pendant l'exercice, la résistance choisie demeure la même jusqu'au prochain changement. Votre progression est représentée par un point clignotant. Vous pouvez changer la résistance à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous désirez modifier tout le profil ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** si vous désirez modifier un segment.

Le programme **JustGo[MC]** ne permet pas à l'utilisateur de déterminer d'avance le temps d'exercice ou d'entrer le poids. Par conséquent, la dépense énergétique ainsi que les valeurs de calories par heure seront basées sur un utilisateur pesant 68 kg (150 livres). Les valeurs de calories du programme **JustGo[MC]** ne devraient être utilisées qu'à titre de référence. De plus, le temps que dure l'exercice est automatiquement réglé au maximum, soit 99 minutes.

Il existe deux façons d'accéder au programme **JustGo[MC]**. Pour commencer :

1. Appuyez deux fois sur la touche **JustGo[MC]** et débutez votre exercice.
   OU
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner le programme **JustGo[MC].** Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo[MC]** pour valider puis débutez votre exercice.

3.2. SOYEZ ACTIF

Cette catégorie a été pensée et créée afin de permettre à l'utilisateur de se mettre en forme et/ou de maintenir sa condition physique. Elle permet un choix intéressant de programmes pour l'atteinte de ses objectifs.

A. MANUEL

Le **programme Manuel** vous permet de créer votre propre exercice, à mesure que vous progressez dans le programme. La résistance est entièrement contrôlée par l'utilisateur. À première vue, les programmes **JustGo[MC]** et **Manuel** semblent très similaires. En effet, l'utilisateur contrôle la résistance dans les deux programmes, et ce, tout au long de l'exercice. Par contre, le **programme Manuel** permet d'entrer la durée d'un exercice et le poids afin d'obtenir un affichage plus précis des calories.

Pendant l'exercice, la résistance choisie demeure la même jusqu'au prochain changement. Votre progression est représentée par un point clignotant. Vous pouvez changer la résistance à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous désirez modifier tout le profil ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** si vous désirez modifier un segment. Ce programme comporte 20 niveaux de difficultés et jusqu'à 20 résistances par segment.

Pour sélectionner le **programme Manuel** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF**.** Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo[MC]** pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez le **programme Manuel** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur la touche **SOYEZ ACTIF** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo[MC]**.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo[MC]** pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou utilisez le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo[MC]** puis débutez votre exercice.

B. COURSE

Le **programme Course** vous permet de vous mesurer à trois autres coureurs. L'affichage sous forme de corridors pendant les 14 derniers segments de votre entraînement, vous permet de visualiser votre position et celle de vos compétiteurs. En effet, lorsque que vous débutez le programme, votre évolution sera visible mais aucune comparaison visuelle ne sera possible avec les autres coureurs. Ainsi, votre entraînement vous permettra d'aller selon votre rythme tout en vous mettant au défi lors des 14 derniers segments. Durant tout le programme, les résistances choisies demeureront les mêmes jusqu'au prochain changement. Un point clignotant représente votre position et celle de vos compétiteurs est représentée par un point fixe tout au long de l'exercice.

À tout moment durant l'exercice, vous pouvez ajuster la résistance en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** si vous désirez modifier un segment. Ce programme ne contient pas de niveau de profil. Vous ne pouvez pas enregistrer votre course. De plus, la distance minimum est de 0,3 kilomètre ou 0,2 mille.

NOTE – Le point clignotant vert (E330X) ou jaune (E390X) dans le corridor du haut de l'affichage vous représente. Les corridors sont vert pâle.

Pour sélectionner le **programme Course** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF**.** Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X**,** appuyez directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez le **programme Course** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez la distance voulue en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 10 ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez le nombre de compétiteurs en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider puis débutez votre exercice.

C. DÉFIER MA COURSE (E390X SEULEMENT)

Le **programme Défier ma Course** vous donne la chance de vous mesurer à vous-même. Vous devrez vous donner comme défi de battre votre dernière course. Vous aurez besoin de vous enregistrer comme utilisateur pour ce programme (voir la section 2.8). Lorsque vous débutez ce programme, après avoir sélectionné le bon utilisateur, le programme réglera la distance que vous avez parcourue la dernière fois. Vous avez la possibilité de modifier la distance. Sur l'écran d'affichage, les points verts représentent la piste que vous utilisez. Un point clignotant orange vous indiquera votre position tout au long de l'exercice.

Pendant l'exercice, les niveaux de résistance resteront les mêmes jusqu'à ce que vous décidiez de les modifier. Vous pouvez ajuster la résistance à tout moment de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous voulez changer un segment**.** Ce programme n'offre pas de niveaux de profil. Il comporte cependant 20 différents niveaux de résistance par segment. Votre course est sauvegardée automatiquement et les statistiques seront enregistrées sous votre nom d'utilisateur (voir la section 2.8 pour plus de détails). La distance minimum est de 0,2 mille.

NOTE – Si vous changez la distance précédente suggérée avant de débuter votre exercice, tous les réglages de votre course précédente seront automatiquement effacés. Ainsi, vous ne pourrez vous comparer à votre dernière course. Les statistiques de la course en cours seront enregistrées sous votre nom d'utilisateur pour usage ultérieur.

Pour choisir le **programme Défier ma Course** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez **programme Défier ma Course** en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Sélectionnez votre nom d'utilisateur en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT.** Après avoir choisi votre nom d'utilisateur, appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

4. Validez votre distance précédente en appuyant simplement sur **JustGo**[MC] pour accéder au programme. Pour le changer, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer une nouvelle distance et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter. Débutez votre exercice.

D. SMART REVERSE[MC] (VITESSE ARRIÈRE) (POUR E390X SEULEMENT)

Comme dans tout autre programme, le **programme Smart Reverse**[MC] (VITESSE ARRIÈRE) en est un qui vous dirigera et vous aidera à vous entraîner dans les deux directions, vers l'avant et vers l'arrière. Pendant un changement de direction, **(**ex : d'avant vers l'arrière) la console vous avisera de ralentir tout en augmentant la résistance aux pédales afin de vous y aider. Vous verrez également une flèche vers le bas vous indiquant de réduire votre vitesse (voir l'intro de la section 3). Ensuite, « PÉDALEZ EN ARRIÈRE » apparaîtra à l'écran. Si vous pédalez dans la mauvaise direction, « PÉDALEZ EN AVANT » ou « PÉDALEZ EN ARRIÈRE » apparaîtra à l'écran pour vous rappeler la direction que vous devriez prendre. Si vous allez dans la bonne direction, ce message apparaîtra : « GARDER CETTE DIRECTION » puis un son se fera entendre.

Ce programme comporte 15 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. Un point clignotant orange indique votre positon à l'écran tout au long de l'exercice. Vous pouvez changer la résistance d'un segment ou le niveau de difficulté à tout moment en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et/ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou difficile.

NOTE – Lorsque vous pédalez en sens inverse, la vitesse affichée sera négative, et précédée du signe moins (-).
Ex. : -40 RPM.

Pour sélectionner le **programme Smart Reverse**[MC] :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF**.** Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez le **programme Smart Reverse**[MC] à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez la durée de votre exercice (temps minimum de 14 minutes) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez votre niveau à l'aide de la touche **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou du clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix et débutez votre exercice.

E. COLLINE (E330X SEULEMENT)

Le **programme Colline** simule l'ascension d'une colline à l'aide d'un profil de colline prédéterminé. Ce programme comporte 15 niveaux de profil et offre une possibilité de 20 résistances par segment. Vous pouvez changer la résistance à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous désirez modifier tout le profil ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** si vous désirez modifier un segment. Un point clignotant représente votre position tout au long du programme.

NOTE – Si vous possédez un E390X, ce programme sera présent uniquement dans la catégorie PLEIN AIR.

Pour sélectionner le **programme Colline** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez le **programme Colline** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider votre choix et débutez votre exercice.

F. INTERVALLES (1:1 – 1:2 – 2:1)

Le **programme Intervalles** vous aidera à augmenter la force de votre système cardiovasculaire en permettant à votre corps d'alterner entre des périodes de travail de haute intensité et des périodes de repos en basse intensité. Ainsi, vous avez la possibilité de créer votre profil d'exercices en choisissant le niveau de résistance de travail et de repos qui vous convient. Vous pouvez à tout moment changer ce niveau de travail ou de repos. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice. Vous pouvez changer la résistance d'un segment à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** car ce programme offre une possibilité de 20 résistances par segment. Vous pouvez changer le niveau de difficulté de votre profil à tout moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU.**

NOTE – Un intervalle 1:2 signifie 1 période de repos pour 2 périodes de travail. La période de travail ne peut être plus basse que la période de repos.

Pour sélectionner le **programme Intervalles** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez le **programme Intervalles** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF** (E390X). Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Sélectionnez votre type d'intervalles (1:1, 1:2 ou 2:1) en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
6. Entrez la résistance min. (repos) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
7. Entrez la résistance max. (travail) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

G. OBJECTIF DISTANCE (5K, 10K, DEMI MARATHON, SÉLECTION)

Le **programme Objectif Distance** vous permet de vous entraîner en ayant comme objectif une distance à parcourir. Le profil prédéterminé simule l'impression de courir sur une surface vallonnée. Vous pouvez changer la résistance tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés ainsi que 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Selon le type d'objectif choisi, la durée des segments par défaut est : 1 minute - 0,1 kilomètre ou mille - 10 calories. Vous pouvez changer la durée des segments (voir la section 2.13).

Pour sélectionner le **programme Objectif Distance** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** pour accéder à votre catégorie.
2. Choisissez le **programme Objectif Distance** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC] pour accéder au programme.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Choisissez votre distance (5 K -10 K- DEMI MARATHON – MARATHON - SÉLECTION) à l'aide des touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
5. Si vous avez choisi SÉLECTION, entrez la distance voulue (sinon passer à l'étape 6) en utilisant les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 10, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
6. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

H. WATTS CIBLE

Le **programme Watts cible** permet de s'entraîner en maintenant une dépense constante d'énergie (watts). La résistance s'ajuste de manière automatique afin de respecter la dépense énergétique ciblée. Pour augmenter ou diminuer le niveau de difficulté du programme, vous devez ajuster WATTS CIBLE. Le minimum est 20 watts et le maximum est 500 watts. Vous pouvez changer la résistance ou le niveau de difficulté durant cet exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Un point clignotant indique votre position durant l'exercice.

Pour sélectionner le **programme Watts cible** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie SOYEZ ACTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **SOYEZ ACTIF** .
2. Choisissez le **programme Watts cible** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **SOYEZ ACTIF** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC] pour accéder au programme.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre dépense énergétique (watts cible) à l'aide de la touche **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter puis débutez votre exercice.

3.3. TONUS SILHOUETTE

TONUS SILHOUETTE propose des programmes qui visent à raffermir et sculpter votre corps. De la perte de poids jusqu'au tonus musculaire, vous y trouverez des programmes à votre mesure.

A. PARI MINCEUR

Le **programme Pari minceur** a pour objectif d'éliminer le gras emmagasiné dans votre corps. Celui-ci encourage la perte de poids en vous maintenant dans une zone confortable, permettant d'aller puiser l'énergie directement dans vos zones de stockage des gras. Le programme est composé essentiellement d'un profil de résistance prédéterminée, dont les niveaux d'intensité sont relativement plus faibles que d'autres programmes, mais efficace pour favoriser une perte de poids lorsque effectués plus longtemps. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. Un point clignotant indique votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à tout moment si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Vous pouvez changer le niveau de difficulté à tout moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.

Pour sélectionner le **programme Pari minceur** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TONUS SILHOUETTE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** .
2. Choisissez le **programme Pari minceur** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster la durée en minutes et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

B. CUISSES FERMES

Le **programme Cuisses fermes** aidera au raffermissement de vos muscles de la région des quadriceps. Le programme met l'accent sur les cuisses en vous offrant un programme dont le profil de résistance vise à tonifier ces muscles. De plus, tout au long de ce programme, l'écran interactif vous indique les positions à prendre sur l'elliptique pour faire travailler plus efficacement cette région de votre corps. Vous pouvez vous servir des barres pour vous tenir lorsque vous aurez à prendre ces différentes positions. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés ainsi que 20 résistances par segment. Un point clignotant indique votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à tout moment de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT.** Vous pouvez changer le niveau de difficulté à tout moment de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires, un profil de vitesse a été créé à cette fin. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Cuisses fermes** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TONUS SILHOUETTE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** .
2. Choisissez le **programme Cuisses fermes** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps (valeur minimum de 14 minutes) d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide de la touche **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

C. MUSCULATION GLOBALE

Le **programme Musculation globale** vise à tonifier plusieurs parties de votre corps. La console interagit avec vous pour indiquer des positions à prendre sur l'elliptique qui contribueront à travailler plus efficacement certaines régions de votre corps. Vous pouvez vous servir des barres pour vous tenir lorsque vous aurez à prendre ces différentes positions. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés ainsi que 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance du segment tout au long de l'exercice à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT.** Vous pouvez changer le niveau de difficulté tout au long de l'exercice à l'aide des touches **AUGMENTER/ DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires, un profil de vitesse à été créé à cette fin. Vous ne pouvez changer le profil de vitesse. La vitesse cible est constante tout au long de ce programme. Elle apparaîtra au début de votre entraînement pour vous rappeler de la suivre tout au long de l'exercice, à moins que vous ne décidiez de changer le niveau de difficulté.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Musculation globale** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TONUS SILHOUETTE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** .
2. Choisissez le **programme Musculation globale** à l'aide de l'une des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].

3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps **(**valeur minimum de 14 minutes**)** d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide de la touche **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix et débutez votre exercice.

D. FESSES DE FER

Le **programme Fesses de fer** cible particulièrement la région du fessier. Le profil de résistance ainsi que les positions à prendre ont été combinées pour vous permettre de raffermir cette région de votre corps. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés ainsi que 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à tout moment de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT.** Vous pouvez changer le niveau de difficulté de votre profil tout au long de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU.** Afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires, un profil de vitesse a été créé à cette fin. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse. La console interagit avec vous pour indiquer quelles positions prendre ainsi que la vitesse cible. Vous pouvez vous servir des barres pour vous tenir lorsque vous aurez à prendre ces positions.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Fesses de fer** :
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TONUS SILHOUETTE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** .
2. Choisir le **programme Fesses de fer** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps **(**valeur minimum de 14 minutes**)** d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide de la touche **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

E. OBJECTIF CALORIE (100, 150, 200, SÉLECTION)

Le **programme Objectif Calorie** vous permet de vous entraîner en ayant comme objectif un nombre total de calories à dépenser. Le profil prédéterminé vous donne l'impression de courir sur une surface vallonnée. Vous pouvez changer la résistance tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Ce programme vous offre 15 niveaux de difficultés ainsi que 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à tout moment de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT.** Vous pouvez changer le niveau de difficulté de votre profil tout au long de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER NIVEAU.**

Pour sélectionner le **programme Objectif Calorie** :
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TONUS SILHOUETTE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** .
2. Choisissez le **programme Objectif Calorie** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **TONUS SILHOUETTE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].

3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Choisissez vos calories (100 - 150 - 200 - SÉLECTION) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
5. Si vous avez choisi SÉLECTION, entrez votre valeur (sinon, passer à l'étape 6) en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre valeur.
6. Choisissez votre niveau à l'aide de la touche **AUGMENTER**/**DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

3.4. FRÉQUENCE CARDIAQUE

La catégorie FRÉQUENCE CARDIAQUE vous permet d'effectuer des programmes où la fréquence cardiaque est prédéterminée. Dans certains de ces programmes, vous avez la possibilité de définir les valeurs qui vous conviennent. Votre fréquence cardiaque maximale est calculée comme suit : **FCM = 220 – Âge.**

NOTE – Dans cette catégorie, il est nécessaire de porter la ceinture de transmission de fréquence cardiaque.

A. FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Le **programme Fréquence cardiaque cible** propose un entraînement basé sur une fréquence cardiaque cible définie par l'utilisateur. Afin d'atteindre et de se maintenir dans la zone désirée, la résistance s'ajuste automatiquement pour fournir l'intensité requise. Une fréquence cardiaque prédéfinie vous sera suggérée selon votre âge. Cette valeur est équivalente à 75 % de votre fréquence maximale. Dans ce programme, les valeurs de fréquence cardiaque possible varient de 45 à 218 battements par minute.

NOTE – Pour avoir une idée des différentes zones d'entraînement de fréquence cardiaque, consultez la section « *Pour connaître votre rythme cardiaque* » à la page 5 du manuel.

Pour sélectionner le **programme Fréquence cardiaque cible** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie FRÉQUENCE CARDIAQUE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** .
2. Choisissez le **programme Fréquence cardiaque cible** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
6. Entrez la fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider puis débutez votre exercice.

B. INTERVALLES CARDIO

Le **programme Intervalles cardio** alterne des périodes de travail et de repos. La résistance s'ajuste de manière automatique pour vous permettre de rester dans la zone de travail ou de repos définie au début de l'exercice par l'utilisateur. Les périodes de travail et de repos s'alternent selon le type d'intervalles choisis. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice. La fréquence cardiaque de travail ne peut pas être plus basse que celle du repos.

NOTE – Pour avoir une idée de vos différentes fréquences cardiaques au repos et à au travail, consultez la section « *Pour connaître votre rythme cardiaque* » à la page 5 du manuel.

Pour sélectionner le **programme Intervalles cardio** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie FRÉQUENCE CARDIAQUE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** .
2. Choisissez le **programme Intervalles cardio** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1, ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur lest touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
6. Entrez la fréquence cardiaque au repos en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
7. Entrez la fréquence cardiaque de travail en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
8. Entrez le temps d'intervalles en utilisant les touches touche **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] puis débutez votre exercice.

C. PERTE DE POIDS OPTIMALE

Le **programme Perte de poids optimale** est le programme idéal pour optimiser votre entraînement en vue d'une perte de poids. Il est composé de manière à augmenter l'efficacité de votre entraînement en fonction du temps que vous avez à y consacrer.

Ce programme comprend 3 options : 40 minutes ou moins (1), 40 à 60 minutes (2), 60 minutes et plus (3). Ainsi, l'ordinateur choisira pour vous laquelle des trois options vous convient le mieux. Ces options favorisent une perte de poids pendant et après votre exercice. Dans les 3 cas, la résistance s'ajuste automatiquement afin de vous maintenir dans la zone cardiaque nécessaire à une perte de poids et ainsi s'attaquer à vos réserves de gras. De plus, afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires, un profil de vitesse a été créé dans les options (1) et (2) pour stimuler votre métabolisme de base, ce qui contribuera à diminuer vos réserves de gras une fois que l'entraînement sera terminé. Ne soyez pas surpris lorsque l'ordinateur affichera votre vitesse cible à atteindre. Ce programme vous offre 3 niveaux de difficultés — Débutant, Intermédiaire et Expert — lorsque les options (1) et (2) sont choisies. Vous pouvez changer la résistance tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Pour sélectionner le **programme Perte de poids optimale** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie FRÉQUENCE CARDIAQUE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** .
2. Choisissez le **programme Perte de poids optimale** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **FRÉQUENCE CARDIAQUE** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
6. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

3.5. PROGRAMME PERSONNALISÉ

Les appareils Bodyguard possèdent la capacité de vous permettre de créer vos profils (préprogrammés), mais aussi d'enregistrer et de rappeler des exercices terminés auparavant. Cela est particulièrement utile si vous voulez établir un profil d'entraînement d'avance ou garder en mémoire un des programmes de l'appareil dont vous avez modifié le profil pour le mettre à votre convenance.

A. MÉMOIRE

Le **programme Mémoire** vous permet de refaire un exercice préalablement sauvegardé. Quand l'option SAUVEGARDE est activée, l'écran affiche 2 flèches à la fin de chaque exercice vous demandant d'appuyer sur **JustGo**[MC] si vous désirez sauvegarder ou non l'exercice que vous venez de compléter.

Les programmes suivants peuvent être sauvegardés : **JustGo**[MC]**, Manuel, Intervalles, Fréquence cardiaque cible** et **Intervalles cardio**.

NOTE – Pour activer l'option SAUVEGARDE**,** consultez la section 2.11 du manuel.
NOTE – Vous pouvez sauvegarder seulement les programmes d'une durée d'au moins 14 segments.

Pour choisir l'un des **programmes Mémoire** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PROGRAMME PERSONNALISÉ. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** pour accéder à votre catégorie.
2. Choisissez **programme Mémoire** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Les programmes sauvegardés s'affichent alors à l'écran. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** jusqu'à ce que le nom du programme désiré soit affiché. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique (E390X). Une fois la valeur entrée, appuyez sur la **JustGo**[MC] pour valider puis débutez votre exercice.

B. ÉDITER PROGRAMMES

L'option ÉDITER PROGRAMMES vous permet de créer vos programmes, les enregistrer pour les refaire plus tard.

Pour éditer un programme :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PROGRAMME PERSONNALISÉ. Une fois la sélection terminée appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** .
2. Choisissez ÉDITER PROGRAMMES en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].

Pour créer un programme :

1. Dans ÉDITER PROGRAMMES, sélectionnez CRÉER UN NOUVEAU PROGRAMME à l'aide des touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
2. Choisissez le nombre de segments désirés pour ce programme à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
3. Sur l'écran, augmenter ou diminuer la résistance du segment en cours en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique si vous possédez un E390X. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC]. Répétez cette procédure jusqu'au dernier segment désiré.
4. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour verrouiller votre nouveau programme.

NOTE – Vous pouvez créer jusqu'à 2 programmes avec le E330X et 4 programmes avec le E390X.

Pour choisir un des programmes :
1. Dans ÉDITER PROGRAMMES, choisir un programme à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
2. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique si vous possédez un E390X. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
3. Débutez votre exercice.

NOTE – En choisissant un exercice dans ÉDITER UN PROGRAMME, il n'est pas possible d'entrer un niveau d'exercice.

C. STATISTIQUES

Cette option permet, lorsqu'un nom d'utilisateur est créé (voir la section 2.8), d'avoir accès à ses statistiques personnelles d'entraînement.

Pour voir les **Statistiques** :
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PROGRAMME PERSONNALISÉ. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Si vous possédez un E390X, appuyez directement sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** .
2. Choisissez **Statistiques** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PROGRAMME PERSONNALISÉ** (E390X). Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Sélectionnez le nom de l'utilisateur dont vous voulez consulter les statistiques et appuyez sur **JustGo**[MC]. Les paramètres suivants sont enregistrés lorsque l'option Identification de l'utilisateur est activée :
   DISTANCE TOTALE : Affiche la distance parcourue en kilomètres ou en milles (dépendamment des réglages).
   CALORIES DÉPENSÉES : Affiche le nombre total de calories dépensées.
   DURÉE TOTALE : Affiche la durée totale de l'exercice en heures, minutes et secondes.

3.6. PLEIN AIR (E390X SEULEMENT)

La catégorie PLEIN AIR vous permet de simuler des activités d'extérieur.

A. COURSE EN MONTAGNE

Le **programme Course en montagne** simule une course en montagne. Vous ferez travailler votre cœur autant que vos muscles. Ce programme comporte 15 profils et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. La ligne rouge vous informe de la vitesse et la ligne verte vous indique le niveau du profil choisi. Un point orange qui clignote vous montre votre position au cours de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. Vous pouvez ajuster le niveau de difficulté à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou trop difficile. De plus, afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires nous avons inclus un profil de vitesse. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse. Par contre, si vous modifiez le niveau de difficulté, cela peut changer le profil de vitesse prédéterminé.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Course en montagne** :
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PLEIN AIR. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **PLEIN AIR** .
2. Choisissez le **programme Course en montagne** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PLEIN AIR**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].

4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou du clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

B. MARCHE EN MONTAGNE

Le **programme Marche en montagne** simule une marche dans la montagne. Ce programme comporte 15 profils et jusqu'à 20 niveaux différents de résistance par segment. La ligne rouge indique la vitesse tandis que le niveau de profil choisi est représenté par une ligne verte. Un point clignotant orange montre votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment à tout moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. Vous pouvez ajuster le niveau de difficulté à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou trop difficile. De plus, afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires nous avons inclus un profil de vitesse. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse. Par contre, si vous modifiez le niveau de difficulté, cela peut changer le profil de vitesse prédéterminé.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Marche en montagne** :
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PLEIN AIR. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **PLEIN AIR** .
2. Choisissez le **programme Marche en montagne** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PLEIN AIR**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix débutez votre exercice.

C. COLLINE

Le **programme Colline** simule l'ascension d'une colline à l'aide d'un profil prédéterminé. Ce programme comporte 15 niveaux de profil et offre une possibilité de 20 résistances par segment. Vous pouvez changer la résistance à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous désirez modifier tout le profil ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** si vous désirez modifier un segment. Un point clignotant représente votre position tout au long du programme.

Pour sélectionner le **programme Colline :**
1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie PLEIN AIR. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **PLEIN AIR** .
2. Choisissez le **programme Colline** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **PLEIN AIR**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou du clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

3.7. ENTRAÎNEMENT SPORTIF (E390X SEULEMENT)

La catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF permet de vous entraîner comme si vous pratiquiez un sport.

A. GOLF

Le **programme Golf** simule la distance de marche que vous auriez à parcourir lors d'une partie de golf. Vous aurez la possibilité de choisir entre un 9 ou 18 trous. Ce programme comporte 3 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 niveaux de résistance par segment. Un point orange clignotant vous montre votre position durant l'exercice. Vous pouvez modifier le niveau de difficulté à tout moment durant l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou trop difficile. Vous pouvez changer la résistance d'un segment à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique.
NOTE – Rappelez-vous, c'est à la fin seulement du programme que vous saurez le nombre de trous effectués ainsi que la distance parcourue. Vous pouvez terminer le programme à n'importe quel moment en appuyant sur **STOP**.

Pour sélectionner le **programme Golf** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF** .
2. Choisissez le **programme Golf** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Choisissez votre itinéraire (1 à 9 trous – 10 à 18 trous – 1 à 18 trous) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider.
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

B. FOOTBALL

Le **programme Football** vise à vous entraîner en simulant l'intensité d'un match de football. Ce programme combine des mouvements arrière et avant, mais aussi des mouvements rapides et intenses. Ce programme comporte 15 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. Un point orange vous indique votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez modifier le niveau de difficulté à tout moment durant l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou trop difficile. Vous pouvez changer la résistance d'un segment à n'importe quel moment en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique.

De plus, afin de ne pas négliger vos objectifs cardiovasculaires, nous avons inclus un profil de vitesse. Seulement lorsque vous serez dans un MODE SPRINT, il n'y aura pas de vitesse cible à suivre, vous aurez à pédaler aussi vite que vous le pourrez. Vous ne pouvez pas changer le profil de vitesse. Par contre, si vous modifiez le niveau de difficulté, cela peut changer le profil de vitesse prédéterminé.

NOTE – Le profil de vitesse est composé de vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires, ainsi rappelez-vous que vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Une flèche apparaît sur l'écran pour vous indiquer si vous devez diminuer ou augmenter votre vitesse afin d'atteindre la vitesse cible (voir l'intro de la section 3).

Pour sélectionner le **programme Football** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF** .
2. Choisissez le **programme Football** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].

4. Entrez votre temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

C. SOCCER

Le **programme Soccer** est un entraînement qui simule une partie de soccer, basé sur une fréquence cardiaque cible prédéterminée pour l'utilisateur. Dans le but d'atteindre et de maintenir votre zone de fréquence cardiaque cible, calculée d'après votre âge (voir la section « *Connaître votre rythme cardiaque* » au début du manuel), la résistance s'ajuste automatiquement pour vous procurer l'intensité nécessaire. La zone d'entraînement en fréquence cardiaque dans le programme se situe entre 60 % et 85 % de votre pulsation cardiaque maximale recommandée. Le programme comporte 15 niveaux de difficultés et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. Un point clignotant orange vous indique votre position durant l'exercice.

Vous pouvez changer le niveau de difficulté à tout moment de l'entraînement en utilisant les touches **AUGMENTER/ DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou difficile. Vous pouvez ajuster la résistance d'un segment à tout moment en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. La durée minimum de cet exercice est de 14 minutes.

NOTE – Ce programme requiert le port de la ceinture de fréquence cardiaque.

Pour sélectionner le **programme Soccer** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF** .
2. Choisissez le **programme Soccer** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. Après avoir entré votre âge, appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
6. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

D. HOCKEY

Le **programme Hockey** est un entraînement qui simule une parte de hockey basé sur une fréquence cardiaque cible prédéterminées pour l'utilisateur. Dans le but d'atteindre et de maintenir votre zone de fréquence cardiaque cible, calculée d'après votre âge (voir la section « *Connaître votre rythme cardiaque* » à la page 5 du manuel), la résistance s'ajuste automatiquement pour vous procurer l'intensité nécessaire. La zone d'entraînement en fréquence cardiaque dans ce programme se situe entre 60 % et 85 % de votre pulsation cardiaque maximale recommandée. Le programme comporte 15 niveaux de difficultés et jusqu'à 20 différents niveaux de résistance par segment. Un point clignotant orange vous indique votre position durant l'exercice.

Vous pouvez changer le niveau de difficulté à tout moment de l'entraînement en utilisant les touches **AUGMENTER/ DIMINUER NIVEAU** si vous trouvez l'exercice trop facile ou difficile. Vous pouvez ajuster la résistance d'un segment à tout moment en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant clavier numérique. La durée minimum de cet exercice est de 5 minutes.

NOTE – Ce programme requiert le port de la ceinture de fréquence cardiaque.

Pour sélectionner le **programme Hockey** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF** .
2. Choisissez le **programme Hockey** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF.** Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez le temps d'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes et les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures ou utilisez le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou en utilisant le clavier numérique. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix puis débutez votre exercice.

E. PISTE OLYMPIQUE

Le **programme Piste olympique** vous propose de courir sur une piste. La distance minimum que vous pouvez faire est de 1 tour, 400 mètres. Un point clignotant vous montre votre position sur le parcours tout au long de l'exercice. Vous pouvez changer la résistance d'un segment tout au long de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou bien en utilisant le clavier numérique si vous trouvez l'exercice trop facile ou difficile.

Pour sélectionner le **programme Piste olympique** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF** .
2. Choisissez le **programme Piste olympique** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Une fois le programme choisi, appuyez sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez le nombre de tours de piste en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. Une fois le nombre de tours entré, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider puis débutez votre exercice.

3.8. TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (E390X SEULEMENT)

Le **programme Test de condition physique** est un test personnalisé conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs en mesurant votre forme cardiorespiratoire. Votre absorption maximale d'oxygène **VO_{2max}** se définit comme étant le volume maximal d'oxygène que votre corps peut absorber ou emmagasiner, distribuer et utiliser durant une activité physique. En testant votre **VO_{2max}**, avant le début d'un exercice, vous pourrez évaluer et définir le niveau d'intensité de votre exercice.

Étant un test d'absorption sous maximal, votre défi sera d'atteindre 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Il en résultera une extrapolation pour obtenir votre absorption maximale d'oxygène **VO_{2max}**. Ce test comporte des vitesses cibles ainsi que des résistances. Il est très important de suivre les indications sur la console pour vous assurer de l'efficacité de ce test. Lorsque vous atteindrez 80 % de votre fréquence cardiaque maximale, le test prendra fin.

La vitesse cible est importante dans ce programme, vous devez la suivre. Si votre vitesse est trop basse ou trop rapide, une flèche apparaît à l'écran pour vous indiquer d'accélérer ou diminuer votre vitesse pour ainsi atteindre la vitesse cible (voir le début du chapitre 3 pour plus de détails).

NOTE – Ce programme requiert le port de la ceinture de fréquence cardiaque. La forme cardiorespiratoire est la combinaison de la forme cardiovasculaire et respiratoire. Rappelez-vous que ce test est un test sous maximal, les résultats sont approximatifs.

Pour sélectionner le **programme Test de condition physique** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie TEST DE CONDITION PHYSIQUE. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Vous pouvez aussi appuyer directement sur le bouton **TEST DE CONDITION PHYSIQUE** .
2. Accédez au **programme Test de condition physique** en appuyant sur **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1 ou bien en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou en utilisant le clavier numérique. Une fois la valeur entrée, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.
5. Entrez votre sexe en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir le genre, ou bien utiliser le clavier numérique. Une fois votre sexe entré, appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider puis débutez votre exercice.

3.9. AJOUTER DU TEMPS (E390X SEULEMENT)

La touche **AJOUTER DU TEMPS** est programmée pour vous permettre d'ajouter du temps, de la distance et des calories à votre programme pendant votre entraînement. Lorsque vous entrez dans un programme, vous ajustez le temps, la distance et les calories. Ceci vous permettra d'augmenter la durée de votre programme en cours.

Cette touche fonctionne seulement si vous êtes déjà dans un programme. Tout ce que vous devez faire, c'est d'appuyer sur la touche **AJOUTER DU TEMPS** à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous ayez ajouté le temps, la distance ou les calories que vous avez besoin. Vous pouvez l'utiliser dans la plupart des programmes, excepté dans : **Course – Défier ma course – Smart Reverse**[MC] **(vitesse arrière) – Pertes de poids optimale – Golf – Piste olympique**.

NOTE – Chaque fois que vous appuyez sur cette touche, vous entendrez deux bips et un message apparaîtra dans la barre de défilement vous indiquant la valeur en temps, distance ou calories ajoutée à l'exercice en cours (à l'exception de : **Cuisses fermes – Musculation globale – Fesses de fer**). Chaque fois que vous appuyez sur la touche, vous ajoutez : 60 secondes, 10 calories et 0,1 kilomètre.

4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

4.1. SYSTÈME DE LECTURE TACTILE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre elliptique possède un système de lecture tactile de la fréquence cardiaque. Cette particularité permet à l'utilisateur de bénéficier d'une lecture de son pouls, sans avoir à porter de ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier votre pouls actuel en mettant les mains sur les capteurs tactiles de fréquence cardiaque. L'écran affiche le résultat dans un délai de 5 à 10 secondes.

NOTE – Pour que la lecture de la fréquence cardiaque soit efficace et précise, vos mains ne doivent pas être trop sèches.

Problèmes possibles avec le système de lecture de fréquence cardiaque par les mains

Afin de diagnostiquer tout problème avec le système de lecture tactile de la fréquence cardiaque, référez-vous au tableau suivant. Votre machine utilise un circuit imprimé ECG (électrocardiogramme) avec des plaques de métal reliées par fils conducteurs. Ce circuit est monté à l'intérieur de la machine.

Tableau 1 - Liste de dépannage

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Pas de lecture	• Les mains ne sont pas en contact assez longtemps avec les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Fils conducteurs ne sont pas bien branchés.	• Attendre 5 à 10 secondes pour avoir une bonne lecture. • Changer le circuit ECG. • Vérifier les connections.
• Lecture erratique	• Les mains ne sont pas stables sur les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Lumières fluorescentes (néon) trop près de l'ordinateur. • Interférence avec d'autres signaux.	• Ne pas bouger les mains. • Changer le circuit ECG. • Déplacer la machine. • Éteindre ou déplacer les appareils qui sont susceptibles d'interférer.

4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le récepteur de fréquence cardiaque de Bodyguard Fitness, situé à l'intérieur de chaque elliptique a été spécialement conçu pour être utilisé conjointement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Cette ceinture permet à l'ordinateur de suivre de près votre fréquence cardiaque ou battements par minute. Cette valeur est affichée à l'écran de l'ordinateur et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique.

Si la ceinture n'est pas utilisée, aucune valeur de fréquence cardiaque (0) n'est affichée à l'écran de l'ordinateur. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture de transmission de fréquence cardiaque avec n'importe quel appareil d'exercice physique et d'entreprendre un programme d'exercice.

ATTENTION – Il est recommandé de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Afin de vous aider à choisir un programme d'exercices efficace et à déterminer la zone de fréquence cardiaque recommandée, consultez la section « *Pour connaître votre rythme cardiaque* » à la page 5 du manuel. Vous pourrez ainsi identifier votre zone de fréquence cardiaque basée sur différents niveaux d'intensité et votre âge. Ces niveaux incluent la zone de dépense énergétique, la zone cardiovasculaire ainsi que la zone d'aérobie.

CONSEILS – Vous devrez quelquefois humidifier l'arrière de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque afin qu'elle puisse transmettre un signal. Utilisez quelques gouttes d'eau pour humidifier la ceinture et placez-la directement sur la peau. La ceinture ne fonctionne pas correctement si elle est placée sur les vêtements.

Problème de lecture de la fréquence cardiaque lors de l'utilisation de la ceinture de transmission

Tous les appareils Bodyguard Fitness sont compatibles avec les systèmes cardiaques sans fil Polar. Le système comprend une ceinture et un récepteur. Le récepteur fait partie intégrante de l'appareil et se trouve à l'intérieur. La ceinture de transmission de fréquence cardiaque peut être achetée chez tout détaillant Bodyguard Fitness ou Polar. En cas de problèmes de réception du signal, veuillez consulter la liste de dépannage ci-dessous.

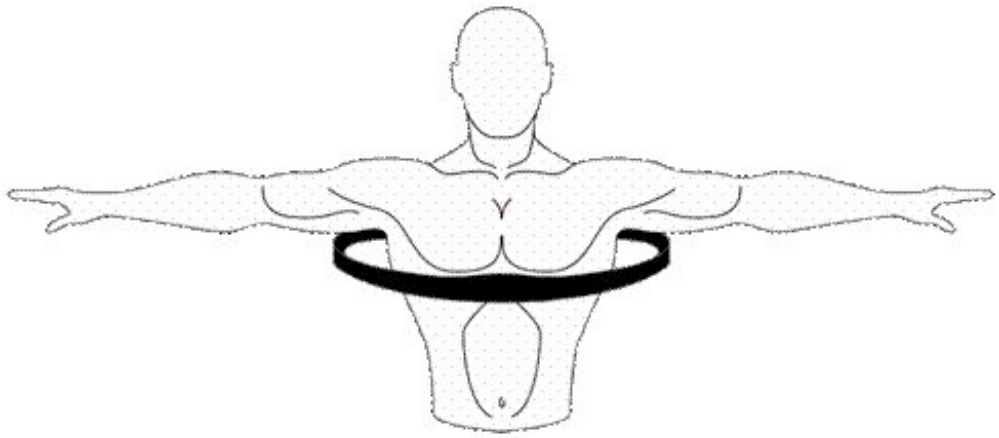


Tableau 2 – Liste de dépannage

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Aucun signal	• Pile morte dans la ceinture. • Électrodes sèches. • Mauvaise ceinture.	• Changer de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes. • Utiliser la marque Polar ou autre marque compatible.
• Signal faible	• Pile faible. • Électrodes pas assez mouillées. • Ceinture pas assez ajustée. • Trop de graisse corporelle. • Poitrine trop grosse ou trop petite. • Problème avec le récepteur.	• Changer de pile ou de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes. • Ajuster la ceinture. • Aucune solution. • Positionner la ceinture en conséquence. • Vérifier le signal dans DIAGNOSTICS. (Voir l'option TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, section 5.4)
• Signal erratique	• Mauvaise ceinture. • Interférence avec d'autres signaux. • Électrodes pas assez mouillées.	• Utiliser la marque Polar ou autre marque compatible. • Déplacer l'appareil loin des sources possibles d'interférences. • Appliquer de l'eau sur les électrodes.

Le tableau précédent devrait vous aider à résoudre correctement les problèmes. L'idée voulant que le signal soit immédiat est fausse; cela peut prendre un certain temps. Les électrodes de la ceinture doivent être bien humidifiées pour envoyer un signal puissant. De plus, les interférences provenant de radios et de néons peuvent également réduire la puissance du signal.

5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR

Accès au Menu DIAGNOSTICS

Pour déterminer la condition des différentes composantes électriques et mécaniques, vous devez entrer dans le Menu DIAGNOSTICS comme suit :

Avec le E330X :
1. Fermez l'appareil à l'aide du commutateur placé à l'avant de l'appareil.
2. Appuyez à la fois sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**, et remettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur.
3. Une fois entrée dans le Menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accéder aux menus.

Avec le E390X :
1. Une fois que l'appareil est éteint, appuyez à la fois sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** et commencez à pédaler pour mettre en marche le E390X.

Lorsque vous accédez au Menu DIAGNOSTICS, le message suivant s'affiche : Exemple : « E330X VX.X». Ce message indique la version du logiciel installé dans votre ordinateur. Cette information vous aide à détecter certains problèmes reliés à l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre elliptique E330X ou E390X.

Les machines elliptiques E330X et E390X vous permettent d'effectuer les tests suivants :

5.1	Test de la NVRAM	5.6	Test de la carte à puce
5.2	Test du clavier	5.7	Test du son
5.3	Test de l'affichage	5.8	Test du freinage
5.4	Test de la fréquence cardiaque	5.9	Test du capteur de vitesse
5.5	Test de l'horloge	5.10	Statistiques

Pour accéder à n'importe lequel des items ci-dessus, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour faire votre choix, et appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

NOTE – Pour les tests ci-dessous, lorsqu'il s'agit du E390X, vous allez devoir pédaler à 15 RPM minimum pour pouvoir entrer dans le Menu DIAGNOSTICS et faire ces tests. La batterie maintient l'ordinateur allumé pendant 30 secondes lorsque vous arrêtez de pédaler (valeur par défaut, référez-vous à la section 2.14 pour la modifier).

5.1. TEST DE LA NVRAM

Le NVRAM est un circuit mémoire qui sauvegarde les informations, même quand l'elliptique est fermé. Notez bien que le test de la NVRAM n'effacera pas les informations sur les utilisateurs.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE NVRAM et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour démarrer le test.
2. L'ordinateur renvoie le message suivant : « TEST NVRAM RÉUSSI ».
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.2. TEST DU CLAVIER

Le test du clavier vous permet de vérifier que chaque touche fonctionne correctement lorsque enfoncée.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CLAVIER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Appuyez sur les touches, les unes après les autres, et vérifiez la réponse à l'écran. Chaque fois qu'une touche est enfoncée, sa fonction est affichée dans l'écran du bas. Par exemple, en appuyant sur la touche **STOP**, l'écran affiche « STOP », ce qui indique la reconnaissance de la touche enfoncée.
3. Pour interrompre le test, appuyez simultanément sur la touche **STOP** et **JustGo**[MC].

5.3. TEST DE L'AFFICHAGE

Le test de l'affichage vous permet de vérifier que chaque lumière de l'écran d'affichage fonctionne correctement. Si vous remarquez qu'une ou plusieurs parties de l'écran ne s'allument pas au cours de l'exercice, vous devez exécuter ce test.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE L'AFFICHAGE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. L'écran s'illumine d'une certaine façon. Pour passer au prochain affichage, appuyez sur n'importe quelle touche. Appuyez sur **STOP** pour interrompre.

5.4. TEST DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le test de fréquence cardiaque vous permet de déterminer si le système de transmission de fréquence cardiaque optionnel fonctionne correctement. Il vous permet aussi de vérifier si l'ordinateur affiche votre pouls lors d'un exercice.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Attachez votre ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Vous n'avez pas besoin d'être en mouvement sur l'elliptique pour effectuer ce test; tenez-vous simplement près de l'ordinateur. En quelques secondes, votre fréquence cardiaque réelle s'affiche à l'écran.
3. Faites la même chose pour le système de fréquence cardiaque par les mains; mettez vos mains sur les plaques et attendez de 5 à 10 secondes. L'affichage en haut indique le signal reçu de la ceinture de fréquence cardiaque et la fenêtre de défilement indique la fréquence cardiaque du système de lecture par les mains.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.5. TEST DE L'HORLOGE

Le test de l'horloge permet de vérifier le circuit de l'horloge.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE L'HORLOGE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. L'ordinateur renvoie le message suivant : « TEST HORLOGE RÉUSSI ».
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.6. TEST DE LA CARTE À PUCE

Le test de la carte à puce permet de vérifier que l'espace d'insertion pour la carte à puce peut lire l'information. Vous devez utiliser la carte à puce de l'utilisateur.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE LA CARTE À PUCE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Insérez la carte à puce, le message « CARTE À PUCE BONNE » apparaît.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.7. TEST DE SON

Le test du son active l'avertisseur.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU SON et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez TEST DU SON et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Portez attention, car une série de « bips » se fait entendre. Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le test.

5.8. TEST DU FREINAGE

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU FREINAGE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour démarrer le test.
2. Attendez le résultat du test « TEST DU FREINAGE RÉUSSI ».
3. Appuyez sur **STOP** pour interrompre ce test.

5.9. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE

Ce test vous permet de voir si le capteur est bon ou mauvais.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CAPTEUR DE VITESSE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. L'affichage se fait dans la fenêtre d'informations centrale, que le capteur soit bon ou mauvais.
   • Vérifiez si le capteur de vitesse est connecté à la carte électronique.
   • Vérifiez si le disque optique est propre et qu'aucune saleté n'obstrue le capteur de vitesse.
3. Faire tourner les pédales. Lorsque celui-ci a fini de compter, l'ordinateur affiche le message suivant : « LE CAPTEUR EST BON ».
4. Appuyez sur **STOP** pour interrompre ce test.

5.10. STATISTIQUES

Les statistiques vous permettent de visualiser les différents paramètres relatifs à l'utilisation de l'elliptique tels que le temps et la distance.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS choisissez STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
   DISTANCE TOTALE : Indique la distance parcourue durant tous les programmes d'exercice (XX.XX Km).
   TEMPS TOTAL : Indique la durée totale d'utilisation de l'appareil durant tous les programmes d'exercice (XX Mois – XX Jour - XX Heures - XX Min).
2. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de STATISTIQUES.

6. INFORMATION SUR L'ENTRETIEN

6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL

Votre E330X ou votre E390X a été conçu et fabriqué de façon à vous éviter tout problème d'utilisation. Toutefois, pour vous assurer un maximum de sécurité, vous devez vérifier votre appareil périodiquement afin de détecter tout signe d'usure.

Voici une courte liste de vérification :

- Après chaque période d'entraînement, vous devriez essuyer votre appareil avec un linge de coton doux et utiliser un liquide nettoyant doux, non abrasif. Ne vaporisez pas de produits nettoyants directement sur l'appareil et n'utilisez pas un linge trop mouillé. Ne nettoyez pas l'appareil lorsqu'il est en marche; assurez-vous que le commutateur est toujours éteint (E330X).
- Assurez-vous que l'appareil repose sur une surface plane et qu'il ne balance pas.
- Gardez les liquides, incluant la sueur, loin de l'ordinateur.
- Assurez-vous que les pédales et les guidons latéraux demeurent propres. La saleté et des débris peuvent rendre les surfaces glissantes et provoquer une chute lors de l'utilisation de l'elliptique.
- Assurez-vous que le guidon central et chaque barre latérale soient bien fixés au châssis.
- Il est aussi recommandé d'enlever périodiquement la poussière qui s'est accumulée sous l'elliptique.
- Si vous sentez un jeu ou entendez un cognement inhabituel en utilisant votre elliptique, faites-le vérifier par un technicien qualifié.

Si vous détectez un problème durant l'utilisation normale de votre elliptique, utilisez la section suivante (la section 6.2). Si vous êtes non familier ou incertain des procédures de maintenance et test de DIAGNOSTIC, contactez votre détaillant autorisé Bodyguard pour diagnostiquer et réparer votre elliptique.

ATTENTION (MODÈLE E330X) – Afin de prévenir les risques de chocs électriques ou d'incendie, éteignez et débranchez toujours votre appareil à l'chaque fois que vous le nettoyez, l'inspectez ou le réparez.

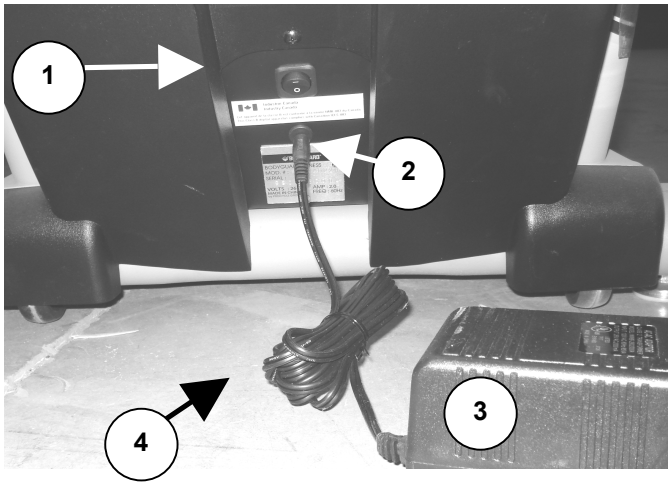
Assurez-vous que l'appareil soit éteint avant d'effectuer la maintenance.

1– Commutateur ON/OFF (seulement sur le E330X)

2– Prise d'alimentation (pour l'alimentation électrique du E330X et prise pour le chargeur du E390X)

3– Transformateur pour E330X .

4– Câble d'alimentation (120 Volts AC) pour E330X.



6.2. LISTE DES VÉRIFICATIONS POUR DÉPANNAGE RAPIDE

Si vous avez des problèmes lors de l'utilisation normale de votre E330X ou E390X, reportez-vous au tableau de dépannage suivant. Si vous n'êtes pas familier avec les procédures de maintenance et de diagnostics de base, communiquez avec votre distributeur Bodyguard Fitness pour obtenir un diagnostic ou pour réparer votre appareil.

Tableau 3 – Liste des vérifications pour dépannage rapide

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES / SOLUTIONS
• L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche (E330X).	• L'unité n'est pas branchée – Brancher l'unité. • S'assurer que le cordon d'alimentation est fonctionnel – Le remplacer si nécessaire. • Vérifiez l'alimentation électrique venant du mur. Contactez un électricien qualifié. • Le câble de l'ordinateur peut être débranché – Vérifiez les différents câbles.
• L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche (E390X).	• Vous devez atteindre une vitesse minimale de 15rpm pour faire allumer l'ordinateur. • Le câble de l'ordinateur peut être débranché – Vérifiez les différents câbles • La batterie est déchargé – Remplacez la batterie
• Les touches de l'ordinateur ne répondent pas au toucher ou collent.	• Le clavier a peut-être été endommagé par un liquide – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. • Une quantité excessive de solution nettoyante a été utilisée – Vous servir d'un nettoyant doux sur un linge humide pour nettoyer la machine.
• Aucune résistance aux pédales, mais l'ordinateur s'allume.	• La carte de contrôle est défectueuse. • Le câble reliant le système de freinage et la carte de contrôle est défectueux ou mal branché – Vérifiez le câble. • Le câble reliant l'ordinateur et la carte de contrôle est endommagé ou défectueux – Vérifiez le câble.
• Vous avez l'impression que le roulement n'est pas doux et sentez des vibrations indésirables.	• Assurez-vous que les glissières arrière sont propres ainsi que les roulettes. Vous pouvez démonter le marche pied arrière pour faciliter le nettoyage. • Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont bien en place et bien serrés.
• L'ordinateur s'allume, mais la vitesse n'est pas affichée.	• Le capteur de vitesse est mal aligné – Aligner ou remplacer si nécessaire. • Le capteur de vitesse est mal branché – Vérifiez le branchement. • Le câble reliant l'ordinateur et la carte de contrôle est endommagé ou défectueux – Remplacez le câble.
• L'écran LED de votre ordinateur s'éteint avant la durée de la mise en veille imposée à la section 2.14 (E390X).	• Utilisez un chargeur approprié pour recharger la machine (contacter votre détaillant autorisé Bodyguard Fitness). • La batterie est déchargée – Remplacez la batterie.

6.3. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

États-Unis

L'équipement E330X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la Partie 15 des règlements du FCC. L'équipement E390X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe A, conformément à la Partie 15 des règlements du FCC. Ces limites visent à offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un bâtiment résidentiel. Cet équipement génère, utilise et peut rayonner une énergie radiofréquence et il peut embrouiller les communications radios s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Toutefois, il n'est pas garanti que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière. Si cet équipement nuit à la réception radio et télévision, qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on incite l'utilisateur à corriger ce problème en adoptant les mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement dans un circuit différent de celui du récepteur.
- Consultez le distributeur ou un technicien radio/TV d'expérience pour obtenir de l'aide.

Canada

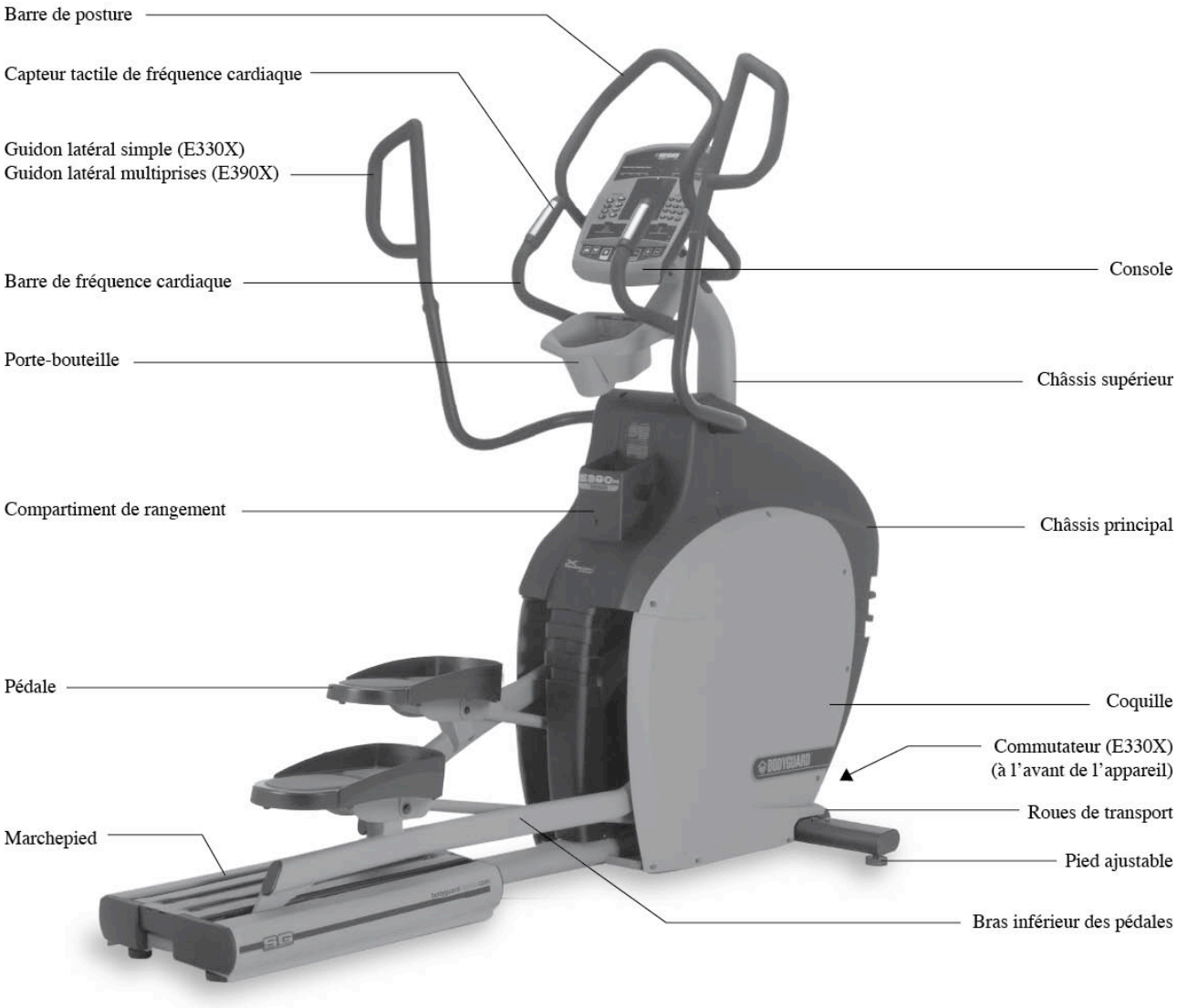
Le E330X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe B conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB-003. L'appareil E390X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe A conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB-003.

International

Cet équipement a été testé pour se conformer à la directive 89/336/CEE sur la compatibilité électromagnétique de la Commission électrotechnique internationale (CEI). Amendement 91/31/CEE et 93/68/CEE.

7. REPÈRE VISUEL DES PIÈCES

Référez-vous à l'image suivante pour connaître les parties de votre elliptique. Si vous communiquez avec le Service à la Clientèle de Bodyguard au sujet d'une de ces pièces, l'utilisation de ces termes simplifiera la communication et assurera une bonne compréhension entre vous et notre personne-ressource.



Depuis 40 ans, notre mission demeure axée sur la conception et la production d'appareils de conditionnement physique performants et notre première préoccupation concerne la qualité.

Au fil des ans, Bodyguard s'est vu décerner par l'industrie de nombreux prix pour la conception et l'excellence de ses produits et s'est également illustré en recevant plusieurs titres de meilleur service à la clientèle. Les produits Bodyguard sont reconnus pour leur qualité et sont distribués à travers le monde.

Nous vous invitons à rencontrer nos détaillants spécialistes d'équipements cardio pour vous guider dans votre décision d'acquérir un appareil Bodyguard. Ceux-ci reconnaissent la qualité de nos produits, les apprécient et les recommandent.

Bodyguard, fabricant d'appareils cardiovasculaires depuis 1969.

BODYGUARD

Mieux vivre

9095, 25e avenue, Saint-Georges
(Québec) G6A 1A1 Canada

bodyguardfitness.com